Dicembre 2022

COTTO E MANGIATO

MAGAZINE

PIÙ DI 100 RICETTE
a solo
€ 1,70

Farce, creme, ripieni
LE NOSTRE IDEE ANTI-SPRECO

Dolci auguri
11 DESSERT DA REGALARE

Viste in tv
LE RICETTE DI TESSA

Buone e portafortuna
12 PIATTI CON LE LENTICCHIE

Arrosti

23 proposte facili per il piatto classico delle feste

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.60 - Prima immissione: 6 dicembre 2022 - Prezzo € 1,70

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero 045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15 e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00), oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Stella Bellomo, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale dicembre

È arrivato il mese di dicembre, e come ogni anno, per Cotto e mangiato Magazine è tempo dello Speciale dedicato ai piatti delle Feste: ne abbiamo scelti di facile preparazione per non impazzire troppo dietro ai fornelli e investire tempo con le persone che amiamo. Vi aspetta in edicola!
Per il magazine di dicembre invece abbiamo deciso di dedicare ampio spazio alla **carne arrosto**, per trovare soluzioni "sostenibili" in termini di tempo, fatica, ingredienti, che vi permetteranno di portare in tavola arrosti originali e gustosi, realizzati con pezzi di carne che non costino una fortuna e che possano rappresentare una valida alternativa al manzo. Nelle Tecniche di cucina entriamo nel dettaglio delle **salse per accompagnare gli arrosti**: 3 classiche, oltre ad un metodo per addensare tutto nuovo usando i datteri! La nostra sezione dedicata all'orto, Colto e mangiato, si concentra su un ingrediente economico che però, secondo leggenda o tradizione, "vale una fortuna", le **lenticchie**. Vi spieghiamo come impiegarle per realizzare dall'hummus alle polpette, dalla zuppa alle mini cotolette, in una decina di gustosissime idee. Un altro "chicco portafortuna" e simbolo della fine dell'anno è il **melograno**, al quale dedichiamo la nostra scuola di pasticceria con una cheesecake da urlo, mentre con i nostri Semplicemente buoni, proponiamo 11 ricette per dei "**dolci pensierini**" da preparare in casa: marmellate, cioccolato e biscottini da impacchettare e donare al posto dei soliti regali acquistati. Tutti da provare! Non mancano le sfiziose ricette **viste in tv**, realizzate dalla nostra Tessa Gelisio e dall'esplosivo chef Andrea Mainardi, le **arance** del benessere, le **farce antispreco**, i suggerimenti mangia e bevi per l'**aperitivo** con 2 drink da abbinare a 2 stuzzichini, e 4 ricette a base dei meravigliosi **pistacchi**.

Vi auguriamo ottime feste da tutti noi, e ...buona lettura!
La Redazione

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

dicembre

54
Semplicemente buoni
Scorze di agrumi ricoperte di cioccolato fondente

73
Le ricette svuotafrigo
Plumcake noci e arance

87
Scuola di pasticceria
Ciambellone di Natale

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

COTTO E <MANGIATO> MAGAZINE

in edicola

zampediverse

Speciale Natale di Cotto e mangiato

Come da tradizione, **COTTO E MANGIATO VI SORPRENDE CON UN NUMERO EXTRA** in occasione delle feste più gustose dell'anno! Oltre 100 pagine di ricette, consigli, trucchi e idee per realizzare pranzi, cene e aperitivi, dalla Vigilia di Natale all'inizio del 2023.

per tutto dicembre in edicola!

Timer magnetico

Per realizzare piatti sempre più "cotti e mangiati", ecco lo strumento indispensabile: **il timer da cucina digitale e magnetico con display LCD** per vedere chiaramente il tempo sullo schermo e allarme sonoro per avvertirvi quando le ricette saranno pronte!

dal 3 gennaio in edicola!

Prodotti di stagione *dicembre*

Nel carrello della spesa iniziano ad entrare i primi agrumi, insieme a diversi ortaggi che ci accompagneranno tutto l'inverno, come zucche, cavoli, cavolfiori, verze, broccoli e rape, con i quali fare scorta di vitamine utili ad affrontare il freddo.

FRUTTA

Arance, Cachi, Castagne, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Uva

VERDURA

Aglio, Barbabietole, Broccoli, Broccoli romaneschi, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli neri, Cicorie, Cime di rapa, Fagioli, Finocchi, Funghi, Indivia, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci, Verze, Zucca

PESCE

Alici, Calamari, Calamaretti, Cefali, Dentici, Gattucci di mare, Naselli, Mazzancolle, Moscardini, Orate, Pagri, Polpi, Rombi, Saraghi, Sardine, Seppie, Sgombri, Sogliole, Spigole, Tonni rossi, Triglie, Vongole veraci

Abbonati
ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 3 gennaio

IN COVER
Un mese detox

Rimettersi in forma dopo le feste non dev'essere per forza una tortura! Seguite i nostri consigli e ricette per preparare pasti leggeri ma anche saporiti, per tornare a mangiare in modo sano ma senza rinunciare al gusto!

COLTO E MANGIATO
Mele dolci e salate

Sono uno dei frutti simbolo della stagione fredda. Gialle, rosse, rosa e verdi, a ogni varietà corrisponde un utilizzo in cucina. Non perdete la nostra selezione di ricette dolci e salate a base di mele, belle, buone e semplicissime da realizzare!

SEMPLICEMENTE BUONI
Swiss roll

Un dolce arrotolato, chiamato anche biscotto arrotolato o girella, preparato avvolgendo una farcitura all'interno di un foglio di pan di Spagna, in modo che affettandolo otterremo delle spirali morbide e golose. Una delizia insomma da preparare in innumerevoli versioni. Ve ne suggeriremo una decina!

IN ALLEGATO
Timer magnetico

Per realizzare piatti sempre più "cotti e mangiati", ecco lo strumento indispensabile: il timer da cucina digitale e magnetico con display LCD per vedere chiaramente il tempo sullo schermo e allarme sonoro per avvertirvi quando le ricette saranno pronte!

ARROSTI

SULLA TAVOLA DELLE FESTE NON POSSONO MANCARE SFIZIOSI ARROSTI, DI MAIALE, VITELLO, POLLO O DI CARNI MISTE. MA DIAMO LARGO SPAZIO ANCHE A POLPETTONI, ROAST BEEF, PROSCIUTTI GLASSATI, CAPPONI RIPIENI E STINCHI DI MAIALE. SEMPLICI O FARCITI CON GUSTOSI E RICCHI RIPIENI, PREPARATI AL FORNO, NEI TEGAMI OPPURE ADDIRITTURA CON ENTRAMBE LE COTTURE. LE RICETTE CHE VI PROPONIAMO SONO PERFETTE DA RIFARE A CASA SIA DAI PIÙ ESPERTI CHE DAGLI APPRENDISTI IN CUCINA: 23 PROPOSTE SEMPLICI E CON CARNI DI BUON PREZZO EVITANDO TECNICHE TROPPO COMPLESSE IN GOLOSE RICETTE ALLA PORTATA DI TUTTI.

COME RISPARMIARE RIDUCENDO I TEMPI DI COTTURA

- Utilizzate la pentola a pressione: dimezzerete i tempi di cottura degli alimenti o addirittura di 2/3 rispetto al classico tegame;
- Il coperchio è un ottimo alleato per ridurre i tempi di cottura;
- Scegliete pezzature più piccole (es. 2 filetti da 500 g);
- Cucinate altre ricette subito dopo la cottura dell'arrosto, senza mai spegnere il forno. Il consumo maggiore, infatti, si verifica quando si accende, nella fase di riscaldamento;
- Preriscaldate il forno in modalità ventilata, il calore si disperderà maggiormente raggiungendo prima la temperatura impostata;

Filetto di maiale al forno *con prugne e mele*

ingredienti per 4-6 persone

filetto di maiale **1 kg**
prugne secche **200 g**
frutta secca (noci, nocciole, mandorle...) **150 g**
mele **2**
burro **50 g**
cranberries (o ribes) **50 g**
uvetta (ammollata) **50 g**
brodo di carne q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Mettete in ammollo le prugne secche e nel mentre tritate la frutta secca. Aprite a libro il filetto di maiale, massaggiatelo con olio, sale e pepe, farcitelo con le prugne tritate insieme alle mele, l'uvetta e la frutta secca.

Legate bene la carne con lo spago da cucina in modo che il ripieno non fuoriesca durante la cottura.

Sciogliete il burro in un tegame, aggiungete anche un filo d'olio e fate rosolare l'arrosto a fiamma viva per 5 minuti. Trasferitelo in una pirofila oliata e bagnatelo con il brodo.

Cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 45-50 minuti. Estraete, lasciate intiepidire e servite l'arrosto tagliato a fette, guarnendo con frutta fresca (mele verdi e cranberries) a fette.

TEMPERATURE "AL CUORE" PER UN ARROSTO PERFETTO!

- manzo 58-60°, "al sangue" dai 44° ai 55°, "ben cotto" da 65° a 68°;
- vitello "rosa" 60°, a puntino 68°, ben cotto 75°;
- agnello "rosa" 63°, a puntino 71°, ben cotto a 74°;
- pollo a puntino a 85°;
- tacchino e anatra 80°-85°;
- oca 90°-92°;
- maiale sempre ben cotta 75°-85°;

Arrosto di agnello
con copertura alle erbe aromatiche

ingredienti per 4-6 persone

cosciotto di agnello **1 kg**
erbe aromatiche a piacere (timo, rosmarino, maggiorana, finocchietto…) q.b.
aglio **1 spicchio**
brodo di carne o acqua **100 ml**
scorza di **1** limone
olio E.V.O.
sale
pepe

Massaggiate il cosciotto di agnello con un'emulsione di olio, scorza di limone, sale e pepe e lasciatelo riposare per almeno 10 minuti.

Coprite la carne con un mix di erbe aromatiche a piacere e trasferitela all'interno di una pirofila oliata.

Versate il brodo di carne o l'acqua, unite lo spicchio d'aglio e infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C.

Fate cuocere l'agnello per 1 ora e 30 minuti, a metà cottura girate la carne e se necessario unite altro liquido per agevolare la cottura.

Estraete l'arrosto, lasciatelo intiepidire, poi tagliatelo a fette e servitelo.

Polpettone
in crosta di pancetta

ingredienti per 4-6 persone

macinato di suino **800 g**
prosciutto cotto **200 g**
pancetta **150 g**
uova **2**
pangrattato q.b.
prezzemolo fresco q.b.
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero
peperoncino in polvere q.b.

Amalgamate in una ciotola il macinato di suino con il prosciutto cotto tritato, le uova, il prezzemolo fresco, il Parmigiano Reggiano grattugiato, il peperoncino in polvere e regolate di sale e di pepe. Aggiungete un po' di pangrattato per ottenere un composto morbido ma compatto, dategli la forma di un salsicciotto e avvolgetelo con le fette di pancetta.

Sistemate il polpettone in una teglia ricoperta con carta forno e oliate la superficie. Infornate il polpettone nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per circa 40 minuti.

Una volta terminata la cottura, estraete il polpettone, lasciatelo intiepidire, poi tagliatelo in fette e servitelo con verdure e qualche rametto di rosmarino.

Filetto di vitello arrosto
con carote e patate

ingredienti per 4-6 persone

sottofesa di vitello **8 kg**
patate novelle **800 g**
carote **3**
cipollotti **3-4**
vino bianco secco ½ **bicchiere**
timo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate le patate novelle e posizionatele all'interno di una pirofila oliata e conditele con sale, pepe e olio.

Infornatele nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C e cuocetele per 20 minuti.

Nel mentre, prendete la sottofesa di vitello, legatela con lo spago da cucina, conditela con sale e pepe e sistematela in una padella con un filo d'olio caldo.

Fate rosolare la carne uniformemente su tutti i lati, sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare.

Trasferite l'arrosto nella pirofila con le patate, aggiungete le carote pelate, i cipollotti a metà e profumate con rametti di timo.

Versate il sugo della rosolatura e proseguite la cottura in forno per almeno 35-40 minuti o fino a quando la temperatura al cuore non raggiungerà i 65°C, aggiungendo se necessario un bicchiere di acqua o brodo in cottura. Estraete dal forno e servite in tavola.

Arrosto di maiale
ripieno di lardo e rosmarino

ingredienti per 4-6 persone

lonza di maiale **1 kg**
lardo in fette **200 g**
aglio **1 spicchio**
scalogni **2**
vino rosso **100 ml**
rosmarino fresco q.b.
olio E.V.O.
lime **1**
sale
pepe

Aprite a libro il pezzo di lonza di maiale, salatelo, pepatelo e farcitelo con le fettine di lardo. Arrotolate la carne e legatela con lo spago da cucina.

Salate e pepate anche la superficie, adagiate l'arrosto in una pirofila oliata, versate il vino rosso, unite lo spicchio d'aglio, gli scalogni interi, spicchi di lime e profumate con rametti di rosmarino.

Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per 1 ora e 45 minuti, aggiungendo un bicchiere di acqua o brodo al bisogno.

Sfornate e lasciate intiepidire l'arrosto, poi eliminate lo spago, tagliatelo in fette e servitelo.

Filetto *alla Chateaubriand*

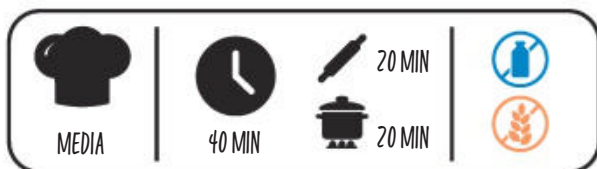
ingredienti per 4 persone

filetto di manzo (Chauteaubriand) **500 g**
burro **60 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero
salsa bernese (ricetta a pag. 30)

Massaggiate il filetto di manzo con olio, sale e pepe, ponetelo in una pirofila, copritelo con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo marinare in frigorifero per un paio d'ore.

Sciogliete il burro in una padella, adagiate il filetto di manzo e cuocetelo a fuoco vivo da entrambi i lati. Fatelo dorare per 5 minuti e poi cuocetolo per 10 minuti irrorando il filetto con il burro. Il filetto deve risultare ben cotto all'esterno ma al sangue all'interno.

Lasciate riposare la carne per un paio di minuti, poi affettatela e servitela nei piatti da portata con la salsa bernese.

Petto d'anatra *con aceto balsamico e verdure*

ingredienti per 4-6 persone

petto d'anatra **1 kg**
cipolla **grande 1**
aglio **1 spicchio**
timo fresco q.b.
aceto balsamico **50 g**
miele **25 g**
brodo vegetale **200 ml**
verdure a piacere e misticanza q.b.

Eliminate il grasso dal petto d'anatra e fate delle incisioni sulla carne in senso obliquo e poi verticale. Salate e pepate il petto d'anatra poi tenetelo da parte.

Scaldate una padella, sistemate il petto d'anatra dal lato della pelle, lasciatelo rosolare per 4-5 minuti poi giratelo dall'altro lato. Aggiungete la cipolla tritata e lo spicchio d'aglio, le foglioline di timo fresco e sfumate con l'aceto balsamico.

Versate il brodo vegetale, cuocete il petto d'anatra per 10 minuti, toglietelo dalla padella e adagiatelo su un tagliere. Filtrate il fondo di cottura, unite il miele e fate cuocere la salsa per 5 minuti direttamente nella padella dove avete cotto il petto d'anatra.

Affettate il petto d'anatra, sistemate le fettine su un piatto da portata, ultimate con la salsa e servite con verdure e misticanza a piacere.

Arrosto di vitello *alla Cavour*

ingredienti per 4 persone

controfiletto o lombata di vitello **800 g**
burro **60 g**
cipolla **1**
sedano **1 costa**
aglio **1 spicchio**
fegatini di pollo **150 g**
farina q.b.
Marsala **100 ml**
vino bianco **200 ml**
rosmarino fresco q.b.
alloro q.b.
sale
pepe

Sciogliete il burro in un tegame capiente, unite lo spicchio d'aglio, i rametti di rosmarino e le foglie di alloro.

Adagiate la carne di vitello e fatela rosolare in modo uniforme su tutti i lati.

Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare completamente, coprite con il coperchio e cuocete per 90 minuti, se necessario versate un po' d'acqua per facilitare la cottura. Regolate di sale e pepe.

Una volta terminata la cottura, togliete la carne dal tegame e tenetela da parte al caldo.

Preparate il sugo d'arrosto inserendo, nel tegame utilizzato per la cottura del vitello, la cipolla tritata finemente, il sedano in tocchetti, i fegatini di pollo e un cucchiaio di farina per far addensare la salsa.

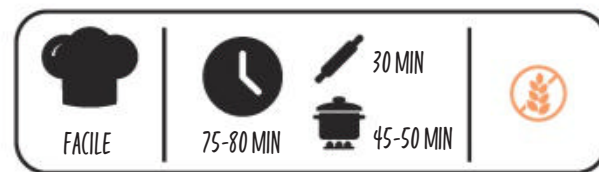
Accendete la fiamma, versate il Marsala e fate cuocere per 10-15 minuti.

A questo punto, frullate il composto e servite la salsa ottenuta con l'arrosto di vitello tagliate a fette.

Tasca di vitello *ripiena*

ingredienti per 4-6 persone

sottofesa di vitello **1 kg**
carota **1**
sedano **1 costa**
cipolla **1**
vino bianco **100 ml**
olio E.V.O.
prezzemolo fresco **1 mazzetto**
basilico fresco **1 mazzetto**
rosmarino **1 rametto**
acqua q.b.
scamorza **200 g**
olio E.V.O.
sale
pepe
burro alla *maitre d'hotel*
(ricetta a pag. 30)

Lavate le erbe aromatiche, asciugatele e tritatele finemente, poi tenetele da parte. Prendete la carne, incidete la parte centrale per ricavare una tasca, oliate, salate e pepate.

Farcite la tasca con le erbe aromatiche e dadini di scamorza, cucite bene il taglio con lo spago da cucina in modo che il ripieno non fuoriesca durante la cottura.

Tritate finemente la carota, la cipolla e la costa di sedano e fateli soffriggere in una padella con un filo d'olio, adagiate la tasca di vitello farcita, sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare. Versate l'acqua, coprite con il coperchio e cuocete per circa 45-50 minuti. Eliminate lo spago e servite la tasca di vitello farcita a fette con burro alla *maitre d'hotel* sciolto.

Arrosto *al miele*

ingredienti per 4 persone

girello di vitello **1 kg**
miele **2 cucchiai**
Cointreau **20 ml**
cipolla **1**
burro **20 g**
brodo di carne **100 ml**
prezzemolo fresco **1 mazzo**
olio E.V.O.
sale
pepe in grani

Aprite il girello di vitello a libro e farcitelo con il prezzemolo fresco tritato insieme a olio, sale e pepe in grani.

Arrotolate la carne, legatela con lo spago da cucina e massaggiatela con il miele, poi fatela riposare in frigorifero per 30 minuti.

Tritate la cipolla e fatela appassire in una casseruola con burro e olio. Aggiungete la carne di vitello e fatela rosolare, sfumate con il Cointreau e lasciatelo evaporare.

Versate il brodo di carne bollente, coprite con un coperchio e fate cuocere per circa 1 ora, girando l'arrosto di tanto in tanto. Servite l'arrosto tagliato in fette con la salsa del fondo di cottura.

Stinco di vitello *al pomodoro in padella*

ingredienti per 4 persone

stinco di vitello **1 kg**
passata di pomodoro **800 ml**
carota **1**
cipolla **1**
sedano **1 costa**
vino rosso **1 l**
alloro **2 foglie**
prezzemolo fresco q.b.
erbe aromatiche a piacere q.b.
brodo vegetale o di carne q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero in grani

Marinate lo stinco di maiale con il vino rosso, le erbe aromatiche e il pepe in grani all'interno di una ciotola per un paio d'ore, meglio se per una notte.

Tritate finemente la carota, la cipolla e la costa di sedano e fatele rosolare in un tegame con un filo d'olio.

Adagiate lo stinco marinato, fatelo dorare su tutti i lati e poi sfumate con il vino della marinata. Unite la passata di pomodoro, regolate di sale e pepe e profumate con le foglie di alloro. Abbassate la fiamma e fate cuocere per almeno un paio d'ore con il coperchio. Se necessario, versate un po' d'acqua o brodo per facilitare la cottura.

Servite lo stinco con il sugo di pomodoro e guarnite con il prezzemolo fresco.

Arrosto di maiale
alla birra

ingredienti per 4-6 persone

arista di maiale **1,5 kg**
birra chiara **1 l**
cipolla **1**
carota **1**
sedano **2 coste**
aglio **1 spicchio**
prugne, patate, pomodorini q.b.
farina q.b.
salvia fresca q.b.
rosmarino fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Legate l'arista di maiale con lo spago da cucina e tenetela da parte.

Mondate, lavate e tagliate in tocchetti la carota, la cipolla e le coste di sedano, poi metteteli in una ciotola capiente con l'arista di maiale. Versate la birra, coprite la ciotola con la pellicola trasparente alimentare e lasciate marinare in frigorifero per una notte.

Trascorso il tempo di marinatura, scolate l'arista e conservate il liquido. Massaggiate l'arista con olio, sale e pepe, aglio tritato e un mix di erbe aromatiche.

Scaldate un filo d'olio in un tegame, adagiate la carne e fatela rosolare bene su tutti i lati. Abbassate la fiamma e proseguite la cottura a fuoco dolce per circa 1 ora, aggiungendo poca alla volta la marinatura.

Nel mentre, mondate e lavate le prugne denocciolate, le patate e i pomodorini e riduceteli in tocchetti. Poneteli in una teglia oliata, conditeli con olio, sale e pepe e fateli cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 30 minuti. Una volta che la carne risulta cotta, toglietela dal tegame e tenetela in caldo.

Frullate il fondo di cottura, filtratelo e fatelo addensare, stemperando con un cucchiaio di farina e un po' d'acqua. Servite l'arrosto di maiale alla birra tagliato a fette e guarnitelo con la salsa.

Arrosto di maiale con glassa *all'arancia e chiodi di garofano*

ingredienti per 4-6 persone

filetto di maiale **1 kg**
miele di acacia **4 cucchiai**
chiodi di garofano **8-10**
arancia biologica **1**
carota **1**
sedano **1 costa**
cipolla bianca **1**
aglio **1 spicchio**
vino bianco secco **100 ml**
rosmarino fresco q.b.
patate **1 kg**
olio E.V.O.
sale
pepe
salsa bernese (ricetta a pag. 30)

Tritate finemente la carota, il sedano, la cipolla e l'aglio, mettete il trito di verdure in una casseruola con un filo d'olio e fate rosolare per 5 minuti.

Nel frattempo, massaggiate il filetto di maiale con un pizzico di sale e una spolverata di pepe, poi legatelo con lo spago da cucina: passate prima lo spago sotto l'arrosto di maiale nel senso della lunghezza, poi sopra, quindi fermate il filo alle estremità. Preparate altri fili di spago e legate la carne sul lato corto, creando una rete e infine annodate bene inserendo anche dei rametti di rosmarino.

Aggiungete la carne nella casseruola con il trito di verdure e rosolatela a fiamma viva su tutti i lati. Sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente, poi abbassate il fuoco, coprite con il coperchio e fate cuocere per 30 minuti, girando la carne di tanto in tanto.

Nel frattempo, spremete il succo d'arancia, filtratelo e mescolatelo con il miele. Pelate le patate, tagliatele a spicchi, disponetele in una teglia da forno e fatele cuocere per circa 30 minuti.

Togliete la carne dalla casseruola, eliminate lo spago, spennellate la superficie con la salsa di miele e arancia e inserite i chiodi di garofano.

Sistemate l'arrosto nella teglia da forno con le patate e proseguite la cottura nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per 20 minuti. Controllate la temperatura interna della carne, quando il cuore raggiunge 63°C è pronta e potete sfornarla.

Lasciate intiepidire l'arrosto e servitelo tagliato a fette con il contorno di patate al forno e a piacere la salsa bernese.

la variante: roast beef al microonde

Se avete a disposizione il forno a microonde potete risparmiare tempo cuocendo il *roast beef* (1 kg) insaporito con un po' di sale grosso all'interno di una pirofila per 14-16 minuti a 500 watt di potenza. A metà cottura giratelo per una cottura uniforme. Lasciatelo riposare nel microonde per 15 minuti prima di tagliarlo a fette e servirlo.

Roast beef con salsa gravy

ingredienti per 4 persone

lombata di manzo **800 g**
salvia fresca
aglio **1 spicchio**
vino bianco secco ½ **bicchiere**
olio E.V.O.
sale
salsa gravy (ricetta a pag. 30)

Eliminate dalla carne eventuali parti grasse, adagiatela in una casseruola e fatela rosolare su tutti i lati a fiamma alta con un filo d'olio. Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare completamente e regolate di sale.

Trasferite la carne in una pirofila da cucina oliata, unite salvia, rosmarino e spicchio d'aglio. Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocetelo per 1 ora.

Controllate la temperatura al cuore del taglio della carne con un termometro da cucina prima di estrarlo dal forno (tra i 50°C e i 55°C). Sfornate la carne, fatela riposare per 20 minuti, coperta con un foglio di alluminio. Una volta fredda, tagliatela con un coltello oppure con l'affettatrice. Servite il *roast beef* su un piatto da portata con la *salsa gravy*.

Arrosto Veg alle noci

ingredienti per 4-6 persone

lenticchie precotte **250 g**
noci sgusciate **300 g**
mollica di pane **180 g**
cipolla **1**
timo fresco q.b.
prezzemolo fresco q.b.
rosmarino fresco q.b.
salvia fresca q.b.
alloro **1 foglia**
brodo vegetale q.b.
vino rosso **100 ml**
ciliegie disidratate q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare ina casseruola con un filo d'olio, unite le lenticchie sciacquate sotto l'acqua corrente e cuocetele per 15-20 minuti con un po' di brodo vegetale e le erbe aromatiche. Una volta che le lenticchie risultano cotte e il liquido si sarà assorbito completamente frullatele, aggiungete le noci tritate grossolanamente, le ciliegie disidratate e aggiustate di sale e pepe.

Ammorbidite la mollica di pane con il vino rosso, strizzatela e unitela al composto di noci e lenticchie. Amalgamate gli ingredienti fino a ottenere un composto umido ma compatto.

Trasferitelo in uno stampo da *plumcake* oliato e cuocetelo nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 35-40 minuti. Estraetelo, lasciatelo intiepidire, tagliatelo in fette e servitelo.

la variante: arrosto di farro, frutta secca e lenticchie

Sostituite metà delle lenticchie con il farro precotto e oltre alle noci arricchite l'arrosto con frutta secca a piacere come nocciole, mandorle.

Prosciutto *glassato*

ingredienti per 6 persone

prosciutto di maiale **1,5 kg**
carote **2**
cipolla **1**
sedano **1 costa**
alloro **2 foglie**
sale
pepe in grani

per la glassa

zucchero di canna **50 g**
Marsala **25 ml**
miele **100 ml**
chiodi di garofano q.b.

Legate il prosciutto di maiale con lo spago da cucina, adagiatelo in una casseruola, copritelo con l'acqua e aggiungete le carote, la cipolla e la costa di sedano in pezzi. Unite le foglie di alloro, il pepe in grani e il sale. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete per 30 minuti, eliminando il grasso in superficie.

Estraete il prosciutto dalla casseruola, sistematelo su un piano di lavoro e lasciatelo raffreddare. Nel frattempo, preparate la glassa mettendo in un pentolino lo zucchero di canna, il marsala e il miele, mescolate e portate a ebollizione. Cuocete fino a quando il liquido sarà diventato della consistenza di uno sciroppo.

Eliminate lo spago dal prosciutto e incidete il grasso formando un motivo a losanghe in cui andrete a inserire i chiodi di garofano. Trasferite il prosciutto in una teglia e versate metà della glassa.

Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 190°C e fate cuocere per circa 40 minuti irrorando con il fondo di cottura ogni 10-15 minuti. Estraete il prosciutto glassato e lasciatelo riposare per 20 minuti, poi versate la glassa rimanente, tagliatelo in fette e servitelo.

Terrine *de campagne*

ingredienti per 6 persone

macinato di maiale **400 g**
macinato di vitello **400 g**
fegato di vitello **200 g**
lardo **250 g**
pancetta tesa **125 g**
pistacchi q.b.
mandorle q.b.
olive nere q.b.
uova **3**
cipolla **1**
scalogno **1**
aglio **1 spicchio**
panna da cucina **45 ml**
aromi e spezie a piacere
cognac q.b.
sale
pepe

Amalgamate in una ciotola il macinato di maiale con il macinato di vitello, il fegato e il lardo tritati. Aggiungete le uova, la cipolla, lo scalogno e lo spicchio d'aglio tritati, versate la panna, un bicchierino di Cognac e profumate con spezie e aromi vari. Regolate di sale e pepe e mescolate bene. Infine, unite i pistacchi, le mandorle e una manciata di olive nere.

Foderate con le fettine di pancetta tesa uno stampo da *plumcake* da 750 ml, facendole debordare leggermente. Versate nello stampo il composto, livellatelo e ripiegate sopra le fettine.

Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per 1 ora e 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, estraete dal forno, lasciate raffreddare il composto, poi coprite lo stampo con carta forno, disponete sopra un peso e mettetelo a riposare in frigorifero per 24 ore. Sformate e servite la terrina tagliata in fette.

Stinco di maiale
con chicchi di melagrana

ingredienti per 4 persone

per la marinatura

stinco di maiale **1 kg**
birra chiara **1 l**
rosmarino fresco q.b.
timo fresco q.b.
salvia q.b.
alloro **2 foglie**
bacche di ginepro **3 g**
pepe in grani **3 g**
chiodi di garofano **3**
aglio **3 spicchi**

per la carne

scalogno **1**
costa di sedano **1**
carote **2**
brodo vegetale q.b.
succo di ½ pompelmo rosa
succo di ½ melagrana
chicchi di melagrana **50 g**
burro alla *maitre d'hotel*
(ricetta a pag. 30)
rosmarino fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Fate marinare lo stinco con la birra e gli aromi per una notte all'interno di una ciotola coperta con la pellicola alimentare trasparente in frigorifero.

Tritate finemente lo scalogno, le carote e la costa di sedano e fatele rosolare in un tegame con un filo d'olio.

Trascorse le ore di marinatura, adagiate lo stinco nel tegame con il trito di verdure e rosolatelo su tutti i lati. Sfumate con il succo di pompelmo e di melagrana filtrati, salate e pepate a piacere. Versate qualche mestolo di brodo vegetale, portate a ebollizione, coprite con il coperchio e cuocete a fiamma bassa per 1 ora, versando altro brodo quando necessario.

Trascorsa l'ora di cottura, trasferite lo stinco e il fondo di cottura all'interno di una teglia capiente e infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 40 minuti. Gli ultimi 5 minuti, aggiungete il burro alla *maitre d'hotel* per farlo sciogliere. Servite in tavola con chicchi di melagrana e rametti di rosmarino.

Cappone
ripieno

ingredienti per 6-8 persone

cappone **1,5 kg**
macinato di vitello **300 g**
pane in cassetta **5 fette**
castagne lesse **100 g**
Grana Padano grattugiato **100 g**
rosmarino fresco q.b.
prezzemolo fresco q.b.
salvia fresca q.b.
albumi **4**
panna liquida **½ l**
aglio **1 testa**
sedano **2 gambi**
cipolle **2**
pinoli **60 g**
uvetta **50 g**
brandy q.b.
vino bianco secco q.b.
brodo vegetale q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Mettete in ammollo l'uvetta con il brandy per almeno 30 minuti. Bruciate la pelle del cappone per eliminare ogni residuo di piume o penne. Lavatelo accuratamente, asciugatelo e salatelo internamente.

Ponete nel mixer il macinato di vitello, la costa di sedano, le cipolle, le castagne, il pane in cassetta spezzettato, le erbe aromatiche e la panna liquida. Frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Salate e pepate.

Trasferite il composto in una ciotola, unite l'uvetta strizzata, i pinoli, il Grana Padano grattugiato e gli albumi. Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti e tenete da parte.

Farcite il cappone con il ripieno ottenuto, cucite le sue aperture con del filo bianco, poi legatelo anche con alcuni giri di spago, fermando le cosce e le ali al busto.

Disponetelo all'interno di una teglia oliata e aggiungete la testa d'aglio e altre erbe aromatiche. Oliate la superficie e bagnate con un goccio di vino bianco.

Cuocete per circa 1 ora e ½, bagnando di tanto in tanto con il sugo di cottura o brodo vegetale. Sfornate il cappone, slegatelo e servitelo caldo.

Terrina di carne mista
con pistacchi e ciliegie

ingredienti per 4 persone

polpa di maiale **600 g**
polpa di vitello **200 g**
polpa di pollo **200 g**
coppa a fettine **150 g**
cognac **50 ml**
uovo **1**
pistacchi sgusciati **200 g**
ciliegie disidratate **50 g**
scorza di **1** arancia
aglio **1 spicchio**
timo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Tagliate finemente al coltello la polpa delle carni e ponetela all'interno di una ciotola. Aggiungete l'aglio tritato, i pistacchi, le ciliegie disidratate e la scorza d'arancia, mescolate poi unite anche l'uovo e regolate di sale e pepe. Infine, versate il cognac e amalgamate bene gli ingredienti.

Ungete uno stampo da *plumcake*, disponete le fettine di coppa sulla base e sui lati, trasferite il composto di carni e pressatelo bene con le mani. Coprite lo stampo con un foglio di carta di alluminio unto d'olio. Cuocete la terrina a bagnomaria nel forno preriscaldato a 200°C per 1 ora e 30 minuti.

Estraetela, lasciatela raffreddare a temperatura ambiente, e poi riponetela in frigorifero per 12 ore. Sformate e servite la terrina fredda, tagliata a fette con foglioline di timo fresco.

Lonza di maiale arrosto
ripiena di mele e mirtilli rossi

FACILE | 80 MIN | 30 MIN | 50 MIN

ingredienti per 4-6 persone

lonza di maiale **1 kg**
castagne cotte **100 g**
mele **150 g**
succo di **1** limone
mirtilli rossi freschi
o disidratati e more **60 g**
vino rosso **100 ml**
olio E.V.O.
rosmarino fresco q.b.
maggiorana fresca q.b.
sale
pepe

Aprite la lonza a libro, oliate, salate e pepate la parte interna. Lavate, sbucciate le mele, eliminate il torsolo e riducetele a cubetti, poi ponetele in una ciotola con il succo di limone filtrato. Unite i mirtilli rossi lavati e asciugati, regolate di sale e pepe.

Frullate le castagne cotte, se necessario versate un goccio d'acqua e spalmate il composto cremoso ottenuto sulla lonza. Farcite con i dadini di mela e i mirtilli, distribuendoli uniformemente sulla carne. Arrotolate l'arrosto e legatelo bene con lo spago da cucina per evitare la fuoriuscita del ripieno in cottura. Inserite dei rametti di rosmarino e maggiorana, scaldate l'olio in un tegame, fate rosolare l'arrosto e sfumatelo con il vino rosso.

Una volta che il vino sarà evaporato completamente, trasferite l'arrosto in una pirofila, coprite la carne con la carta di alluminio e cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per circa 25 minuti. Togliete la carta di alluminio, irrorate con un bicchiere di acqua o brodo e terminate la cottura per altri 20-25 minuti. Servite decorando con mirtilli rossi e more.

Tecniche in cucina

SALSE PER ARROSTO

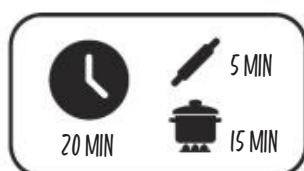
Salse realizzate con il fondo di cottura dell'arrosto o con il brodo di carne come la gravy ideale per il roast beef, quelle per accompagnare filetti di carne di manzo (Chauteaubriand) come la salsa bernese e infine il burro "alla maitre d'hotel", aromatizzato e perfetto da sciogliere direttamente sui tagli di carne che preferite!

ADDENSANTI IN SOSTITUIZIONE DELLA FARINA

- amidi (di mais, di riso, fecola di patate)
- dattero

SALSA AI DATTERI
Aggiungete agli ingredienti del vostro arrosto:
datteri denocciolati **100 g** - zucchero di canna **50 g** - sale

Terminata la cottura, frullate il fondo con un mixer a immersione e servite la salsa con l'arrosto.

SALSA GRAVY

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

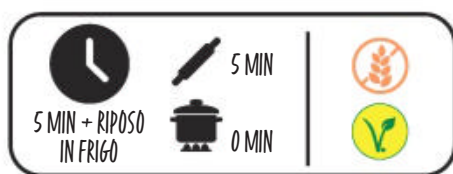
brodo di carne **400 ml** - burro **50 g** - farina **40 g**

1) **Filtrate** il brodo di carne, poi fatelo scaldare ma senza portarlo a bollore.

2) **Preparate** il *roux* facendo sciogliere in un pentolino il burro, aggiungendo la farina e mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi.

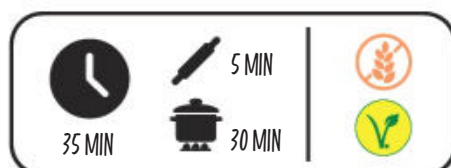
3) **Una volta che** il *roux* diventa di colore bruno versate poco alla volta il brodo caldo continuando a mescolare. Portate a ebollizione e proseguite la cottura fino a quando la salsa risulterà fluida e liscia.

4) **Servite** la salsa accompagnandola con uno degli arrosti proposti da pag.10, come il *roast beef*.

BURRO "ALLA MAITRE D'HOTEL"

burro **100 g** - prezzemolo fresco **1 cucchiaio** - limone - sale - pepe

1) **Lasciate** ammorbidire il burro a temperatura e poi lavoratelo in una ciotola con un cucchiaio di legno fino a quando risulta cremoso. Incorporate il prezzemolo fresco tritato, amalgamate, regolate di sale e pepe a piacere e infine, unite qualche goccia di succo di limone.

2) **Mettete** il burro aromatizzato su un foglio di carta forno, formate un cilindro e avvolgetelo bene. Trasferite il cilindro di burro a rassodare in frigorifero per un paio d'ore. Taglialo a fette spesse con un coltello e scioglietelo sull'arrosto caldo.

SALSA BERNESE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

burro fuso **200 g** - aceto di vino bianco **100 ml** - scalogni **2** - dragoncello fresco **2 cucchiai** - tuorli **3** - succo di limone q.b. - pepe di Caienna q.b. - sale

1) **Versate** l'aceto in un pentolino, aggiungete gli scalogni tritati finemente e metà del dragoncello. Riducete il liquido della metà, salate, togliete dal fuoco, filtrate con un colino a maglie strette e lasciate intiepidire.

2) **Montate** in una ciotola i tuorli con le fruste elettriche incorporando a filo l'aceto intiepidito. Una volta che il composto risulta spumoso, trasferitelo su un pentolino con acqua calda e proseguite la cottura a bagnomaria, continuando a montare.

3) **Aggiungete** il burro fuso a filo e lavorate sempre con le fruste fino a ottenere un composto cremoso, liscio e omogeneo. Completate con una macinata di pepe, il dragoncello rimanente e qualche goccia di succo di limone filtrato. Servite la salsa bernese con il filetto alla Chateaubriand.

Viste in tv

Le ricette di Tessa Gelisio

Una decina tra le migliori ricette in perfetto stile Cotto e mangiato: semplici e veloci da realizzare, ricche di ingredienti stagionali e, soprattutto, deliziose!

Risotto con polpette

ingredienti per 4 persone

riso **360 g** - carne macinata **400 g** - uova **2** - passata di pomodoro **200 g** - Grana Padano grattugiato **200 g** - mollica di pane raffermo **2 fette** - latte **50 ml** - aglio **2 spicchi** - cipolla piccola **1** - brodo **1,5 l** - vino bianco ½ **bicchiere** - pangrattato q.b. - trito di erbe aromatiche - olio E.V.O. - sale

Spellate 1 spicchio d'aglio e fatelo rosolare con un filo d'olio. Versate la passata di pomodoro, regolate di sale e cuocete per circa 5-6 minuti. Mettete la mollica di pane in ammollo in una terrina con il latte.

Riunite in una ciotola la carne macinata, le uova sgusciate, il pane strizzato, 50 g di Grana Padano grattugiato, il trito di aglio e aromi, un pizzico di sale e pangrattato. Amalgamate gli ingredienti, formate delle piccole polpettine e trasferitele nella padella con il sugo. Fate insaporire le polpettine per 4-5 minuti e spegnete. Fate appassire la cipolla con un filo d'olio. Versate il riso e fatelo tostare. Sfumate con il vino bianco, allungate con brodo caldo e andate in cottura. Mescolate continuamente, aggiungendo brodo all'occorrenza. Spegnete e mantecate con il restante Grana Padano grattugiato. Impiattate il riso, guarnite con le polpettine al sugo e servitelo caldo.

Gnocchi alla romana
con gorgonzola e radicchio

ingredienti per 4 persone
semolino **120 g** - latte ½ **l** - burro **10 g** - tuorlo d'uovo **1** - gorgonzola **100 g** - radicchio ½ **cespo** - Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g** - noce moscata - olio E.V.O. - sale

Fate appassire il radicchio tagliato a listarelle in una padella con olio e sale. Portate a bollore in un pentolino il latte e il burro. Aggiungete a pioggia il semolino e girate continuamente per evitare la formazione di grumi. Fate addensare e spegnete la fiamma. Incorporate ora il tuorlo, 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, un pizzico di noce moscata e amalgamate per bene. Foderate una pirofila con carta forno, versate all'interno il composto, compattatelo con una spatola da cucina e fatelo raffreddare.

Date forma agli gnocchi con un coppapasta e posizionateli in una pirofila leggermente unta. Ricoprite gli gnocchi con il radicchio stufato, il gorgonzola in tocchetti e il restante Parmigiano Reggiano grattugiato. Infornate per 15 minuti a 180°C. Estraete dal forno la pirofila e servite gli gnocchi alla romana con gorgonzola e radicchio belli fumanti.

Crema
di ceci e patate

ingredienti per 4 persone
ceci in scatola **300 g** - porro **100 g** - patate **200 g** - olio E.V.O. **10 g** - brodo vegetale q.b. - curry - pane

Mondate il porro e fatelo appassire in una padella antiaderente con un filo d'olio. Aggiungete le patate tagliate in pezzetti, coprite e portate a cottura. Verso la fine, aggiungete i ceci lasciandone qualcuno da parte per decorazione. Mescolate bene e trasferite tutto in un mixer. Unite il curry a piacere e frullate fino a ottenere una crema omogenea.

Tagliate il pane in fette, conditele con l'olio e fatele tostare qualche minuto in forno. Verste la crema di ceci e patate nei piatti guarnendo con del rosmarino, i ceci e un filo d'olio a crudo. Sfornate il pane, tagliatelo in tocchetti e utilizzatelo per accompagnare la crema.

Crema
allo zafferano

ingredienti per 4 persone

patate farinose **200 g** - zafferano **2 bustine** - fecola di patate **25 g** - panna di soia **50 g** - brodo **1,5 l** - burro **40 g**

Sbucciate le patate e tagliatele in dadini. Mettete le patate in una casseruola con il brodo sufficiente a coprirle e fatele stufare finché non si sfaldano. Sciogliete la fecola di patate in una terrina con un pochino di acqua fredda e aggiungetela alle patate cotte. Unite le bustine di zafferano. Mescolate e versate il tutto nel mixer. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo.

Ponete il composto sul fuoco per qualche minuto per farlo addensare meglio. Spegnete, unite il burro e la panna di soia. Mescolate energicamente e trasferite la crema allo zafferano in una terrina. Guarnite con pistilli di zafferano e servite.

Nasello fritto
alle mandorle

ingredienti per 4 persone

nasello in filetti pulito **800 g** - uova **2** - pangrattato q.b. - farina di mandorle q.b. - timo - olio EV.O. - sale

Tagliate i filetti di nasello in bocconcini e infarinateli. Sbattete e salate le uova. Preparate la panatura con pangrattato, farina di mandorle, sale e timo tritato. Passate i bocconcini infarinati nell'uovo e poi nella panatura.

Portate a temperatura l'olio in una padella e friggete i bocconcini di nasello impanati stando attenti a non eccedere nei tempi di cottura (il nasello è un pesce delicato). Controllate che i bocconcini si siano dorati e scolateli su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servite.

Biscotti ripieni

di confettura di fichi (senza burro)

FACILE | 45 MIN | 25 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

per la frolla: farina 00 **300 g** - zucchero di canna **120 g** - uova **1** - tuorlo d'uovo **1** - olio di semi **60 g** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - sale **1 pizzico** - limone non trattato ½ - zucchero a velo q.b. **per la farcitura:** confettura di fichi q.b.

Riunite in una ciotola l'uovo, il tuorlo, lo zucchero, l'olio, la buccia grattugiata del limone e il pizzico di sale. Sbattete il tutto con una forchetta o con una frusta. Aggiungete gradualmente prima il lievito e poi la farina a pioggia, continuando a mescolare con una forchetta. Quando l'impasto diventa troppo consistente per essere lavorato con la forchetta, proseguite a impastare a mano fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo.

Stendete l'impasto con un mattarello per ricavare una sfoglia abbastanza sottile. Realizzate dei dischi di sfoglia con un coppapasta o con un bicchiere. Alla metà dei dischi aggiungete, al centro, 1 cucchiaino di marmellata di fichi. Sovrapponete a ogni disco farcito un disco liscio (senza marmellata) e chiudete bene i bordi con i polpastrelli.

Ponete i biscotti in una teglia rivestita con carta forno e cuoceteli in forno preriscaldato a 180°C per circa 18-20 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare i biscotti, poi spolverateli a piacere con lo zucchero a velo e servite.

Budino al cioccolato

con pere caramellate

ingredienti per 4 persone

per la crema al cioccolato: latte **400 ml** - zucchero **80 g** - amido di mais **30 g** - cioccolato fondente **150 g** - bacca di vaniglia **1** - burro **1 noce** - cannella q.b. **per le pere caramellate:** pere **2** - zucchero di canna **2 cucchiai** - cannella a piacere

Cuocete le pere (sbucciate e tagliate a dadini) in padella con lo zucchero e la cannella per circa 5-10 minuti. Preparate la crema. Fate sobbollire il latte e la bacca di vaniglia, poi spegnete e lasciate in infusione per 5 minuti. In un altro contenitore versate lo zucchero, l'amido e la cannella, mescolate, aggiungete il latte caldo, dopo aver eliminato il baccello di vaniglia, amalgamate e cuocete a fiamma bassa, sempre mescolando con la frusta, per 5 minuti da quando il composto inizia a bollire. Unite il cioccolato fondente tritato e la noce di burro. Girate con la frusta per far sciogliere il tutto a fiamma dolce. Aggiungete le pere alla crema, suddividete il composto in stampini da budino e lasciate raffreddare per circa 2 ore prima di servire.

Cheesecake

al caramello salato

ingredienti per 4 persone

per la base: biscotti secchi **300 g** - burro fuso **150 g** - sale **1 pizzico** **per la crema:** panna fresca da montare **250 ml** - mascarpone **250 g** - zucchero a velo **2 cucchiai** **per il caramello salato:** panna fresca **100 g** - zucchero **130 g** - burro **60 g** - sale (la punta di un cucchiaino) **per la decorazione:** frutta secca a piacere tostata, lamponi e foglie di menta

Frullate i biscotti secchi. Aggiungete 100 g di burro sciolto. Amalgamate il composto, poi stendetelo e compattatelo in uno stampo con cerniera. Ponete lo stampo in frigorifero almeno 30 minuti. Per la preparazione del caramello salato, sciogliete in una padella 130 g di zucchero. Scaldate nel frattempo 100 g di panna. Appena sciolto lo zucchero, trasferitelo in una ciotola e amalgamatelo con 60 g di burro aiutandovi con una frusta. Piano piano aggiungete la panna e amalgamate. Preparate la crema montando 250 ml di panna. Lavorate con la frusta 250 g di mascarpone insieme a 2 cucchiaini di zucchero a velo. Unite i 2 composti e stendeteli sulla *cheesecake*. Fate riposare in frigo ancora 30 minuti. Versate il caramello sulla torta, lasciatelo addensare, poi decorate con menta, frutta fresca e secca, prima di servire.

COLTO e mangiato Lenticchie

Appartenenti alla famiglia delle Leguminose, si distinguono per varietà, colori e dimensioni (seme piccolo o grande): verdi, gialle, arancioni, rosse, nere e marroni. Il tempo di cottura dipende dalla varietà di lenticchie scelte, alcune sono conservate decorticate (prive di buccia) e per questo motivo non necessitano di "ammollo".

BENEFICI E PROPRIETÀ

- RICCHE DI PROTEINE VEGETALI
- CONTENGONO CARBOIDRATI, FIBRE E MOLTE VITAMINE COME: A, B1, B2, C
- FONTE DI SALI MINERALI COME CALCIO, POTASSIO E FERRO
- BASSO CONTENUTO DI GRASSI
- ALTO CONTENUTO PROTEICO

L'ammollo è facoltativo, consigliato per 1 ora circa per facilitare la digestione. Seguite il tempo di ammollo indicato sulla confezione oppure acquistate lenticchie (decorticate) che non necessitano di ammollo. Per velocizzare i tempi di preparazione e cottura potete utilizzare le lenticchie precotte

Lenticchie al curry

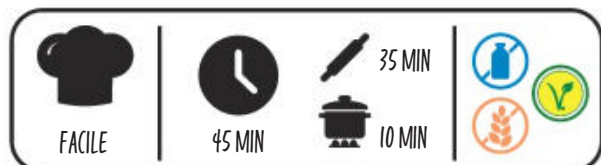
ingredienti per 4 persone

lenticchie verdi o marroni secche **300 g**
brodo vegetale q.b.
latte di cocco **1 bicchiere**
cipolla **1**
carota **1**
peperoncino rosso **1**
curry in polvere q.b.
sale

Mettete in ammollo le lenticchie secondo il tempo indicato sulla confezione (se necessario).

Tritate finemente la cipolla e la carota e fatele soffriggere in un tegame con un filo d'olio. Unite le lenticchie sciacquate sotto l'acqua corrente e scolate, il peperoncino rosso in pezzetti e il curry.
Versate l'acqua o il brodo vegetale e fate cuocere per 20 minuti, poi aggiungete il latte di cocco e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Terminata la cottura, servite il curry di lenticchie con riso bianco.

Mini cotolette

di lenticchie rosse

ingredienti per 4 persone

lenticchie rosse secche **250 g**
carote **2**
scalogno **1**
aglio ½ **spicchio**
farina mais fioretto **70 g**
rosmarino fresco q.b.
prezzemolo fresco q.b.
paprika dolce q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Sciacquate le lenticchie sotto l'acqua corrente e lessatele in abbondante acqua salata per 20-25 minuti.
Lavate e mondate le carote, lo scalogno e l'aglio. Metteteli in un mixer da cucina e tritateli finemente. Una volta cotte, scolate le lenticchie e unitele nel mixer, aggiungete il rosmarino, il prezzemolo, la paprika in polvere e regolate di sale e pepe.
Trasferite il composto in una ciotola, aggiungete la farina di mais e realizzate delle cotolette.
Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e cuocete le cotolette 5 minuti per lato. Servitele subito calde e croccanti.

RICETTA PROVATA DA TESSA

VARIETÀ

LENTICCHIE VERDI

"Gigante" mantengono bene la cottura e per questo motivo sono indicate per la preparazione di minestre e zuppe. Si consiglia un ammollo di 8 ore. "Castelluccio di Norcia", piccole e saporite, di colore verdastro, hanno una buccia sottile e tenera che consente la cottura senza ammollo. Perfette per la preparazione di insalate o in umido con il classico cotechino.

LENTICCHIE ROSSE/GIALLE/ARANCIONI

Note come le "lenticchie egiziane" sono molto diffuse in Medio Oriente. Di piccole dimensioni, si trovano in commercio secche e decorticate e così non necessitano di ammollo. Ottime con verdure e cereali.

LENTICCHIE MARRONI

Piccole e sapide, ideali lessate in zuppe o anche come contorno in umido.

LENTICCHIE NERE

Conosciute anche come Beluga, sono piccole, dalla forma appiattita e non necessitano di ammollo. Contengono pochi grassi ma hanno un alto contenuto di fibre e proteine. Dal sapore delicato sono indicate per la preparazione di antipasti o contorni.

la variante:
lenticchie con spinaci, uovo in camicia, pancetta e pomodoro

Per una versione più ricca e saporita aggiungete 50 g di pancetta a dadini rosolata con qualche cucchiaio di passata di pomodoro.

Lenticchie con spinaci,
erbe aromatiche, spezie e uovo in camicia

ingredienti per 4 persone

lenticchie marroni **400 g**
spinaci freschi **300 g**
uova **4**
scalogno **1**
olio E.V.O.
prezzemolo fresco q.b.
sale
pepe
aceto di vino bianco **1 cucchiaio**

Mettete le lenticchie in ammollo secondo il tempo indicato sulla confezione. Sciacquatele sotto l'acqua corrente, scolatele e fatele cuocere per circa 30 minuti.

Nel mentre, sbollentate gli spinaci lavati e mondati in abbondante acqua salata.

Tritate finemente lo scalogno e lasciatelo rosolare in una padella con un filo d'olio e poi unite gli spinaci.

Aggiungete anche le lenticchie, mescolate e lasciate insaporire. Portate a ebollizione ½ litro d'acqua con un cucchiaio di aceto.

Create un vortice con un cucchiaio, rompete l'uovo e versatelo al centro.

Lasciate cuocere l'uovo per 2-3 minuti, estraetelo delicatamente con una schiumarola e adagiatelo sopra le lenticchie agli spinaci che avrete trasferito all'interno di una ciotola.

Profumate con foglie di prezzemolo fresco, concludete con un giro d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Minestra di lenticchie

con polpette

ingredienti per 4 persone

per le lenticchie

lenticchie di Castelluccio **400 g**
pomodori **250 g**
patate **grandi 2**
carote **2**
sedano **1 costa**
cipollotti **2**
alloro fresco q.b.
aglio **1 spicchio**
brodo vegetale o di carne **1 l**
olio E.V.O.
sale
pepe

per le polpette

macinato di manzo **500 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **80 g**
prezzemolo fresco q.b.
pangrattato q.b.
uovo **1**
scalogno **1**
sale
pepe

Per le lenticchie

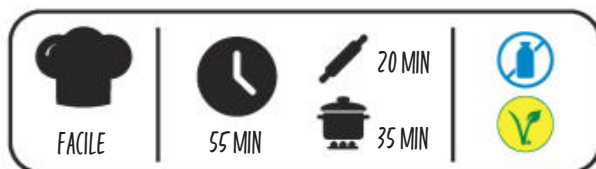
Tritate finemente i cipollotti (conservate i gambi), la costa di sedano e lo spicchio d'aglio. Fate rosolare il trito di verdure in una casseruola capiente con un filo d'olio, poi unite le patate in pezzettoni e le carote a rondelle. **Sciacquate** le lenticchie, aggiungetele e lasciatele insaporire per 5 minuti. **Lavate**, mondate, tagliate in tocchetti i pomodori e uniteli nella casseruola con le foglie di alloro e versate il brodo caldo. Regolate di sale e pepe. Lasciate cuocere con il coperchio per 15 minuti.

Per le polpettine

Mescolate il macinato di manzo in una terrina con il Parmigiano Reggiano grattugiato, il prezzemolo tritato finemente e lo scalogno. Aggiungete l'uovo ed il pangrattato. Aggiustate di sale e di pepe e amalgamate bene il composto. **Realizzate** delle piccole polpette, tuffatele nel brodo con le lenticchie e proseguite la cottura con il coperchio per altri 15-20 minuti. **Servite** la minestra calda e fumante decorandola con i gambi di cipollotto in tocchetti.

Chili
di lenticchie

ingredienti per 4 persone

lenticchie verdi giganti precotte **400 g**
fagioli rossi precotti **200 g**
mais **100 g**
brodo vegetale **1 l**
passata di pomodoro **300 ml**
peperone giallo **1**
carota **1**
cipolla **1**
birra scura **1 bicchiere**
aglio **1 spicchio**
songino q.b.
peperoncino verde jalapeno **1**
lime **1**
spezie (peperoncino, coriandolo, cumino) **1 cucchiaio**
nachos q.b.
olio E.V.O.
sale

Tritate finemente la carota e la cipolla e in tocchetti il peperone giallo. Rosolate il trito di verdure in una padella con filo d'olio e lo spicchio d'aglio, aggiungete i peperoni, le lenticchie, i fagioli rossi e il mais scolati e sciacquati sotto l'acqua corrente e lasciate insaporire. Regolate di sale, profumate con le spezie e sfumate con la birra scura. Unite la passata di pomodoro, mescolate e versate il brodo vegetale.
Cuocete fino a quando il brodo si sarà completamente assorbito. Servite in ciotole monoporzione da portata con peperoncino verde a rondelle, succo di lime filtrato a piacere, songino e nachos.

la variante: con carne

Aggiungete al chili 800 g di polpa di manzo a cubetti.

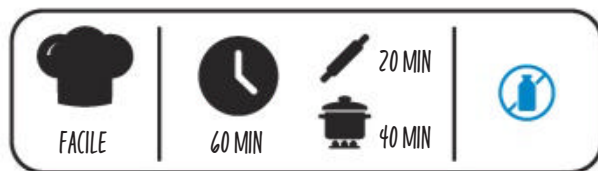
Hummus
di lenticchie

ingredienti per 4 persone

lenticchie secche **500 g**
tahina **1 cucchiaio**
succo di limone **15 ml**
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O. **3 cucchiai**
paprika dolce **1 cucchiaino**
sale
pepe

Sciacquate le lenticchie sotto l'acqua corrente, ponetele in una casseruola e lessatele per circa 40 minuti. Una volta cotte, scolatele, lasciatele raffreddare e poi trasferitele nel mixer da cucina con la tahina, il succo di limone filtrato, lo spicchio d'aglio e l'olio.
Frullate fino a ottenere una crema liscia. Regolate di sale e pepe e servite l'hummus di lenticchie con una spolverata di paprika dolce in polvere.

Polpette

di lenticchie al forno

ingredienti per 4-6 persone

lenticchie precotte **300 g**
scalogno **1**
uova **grandi 2**
prezzemolo fresco **1 ciuffo**
Pecorino grattugiato **50 g**
pangrattato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Sciacquate le lenticchie sotto l'acqua corrente e fatele cuocere in una padella con un filo d'olio e lo scalogno tritato per circa 15-20 minuti. Bagnatele con acqua o brodo vegetale per facilitare la cottura. Scolatele e lasciatele raffreddare.

Una volta cotte, trasferitele in un mixer da cucina con il Pecorino, un uovo e il prezzemolo. Frullate e regolate di sale e pepe. Aggiungete il pangrattato e impastate per ottenere un composto omogeneo e compatto.

Formate le polpette di lenticchie, passatele nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.

Sistemate le polpette su una teglia ricoperta di carta forno, irroratele con un filo d'olio e cuocetele nel forno caldo in modalità statica a 180°C per circa 20 minuti.

la variante: Polpette di lenticchie filanti

Per un cuore filante aggiungete al centro delle palline 60 g di provola oppure scamorza affumicata e friggete le polpette in abbondante olio di semi fino a doratura.

Tartine di polenta

con lenticchie e cotechino

ingredienti per 4 persone

polenta avanzata **300 g**
cotechino precotto **250 g**
lenticchie precotte **60 g**
rosmarino fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lessate il cotechino in acqua bollente non salata secondo le istruzioni indicate sulla confezione. Lavate le lenticchie sotto l'acqua corrente, poi mettetele in una casseruola con l'acqua e il rosmarino e cuocetele per circa 15 minuti dall'ebollizione. Una volta cotte, scolatele e conditele con sale, olio e rosmarino.

Prendete la polenta avanzata, ricavate dei dischi con una formina o un bicchiere. Grigliateli su una piastra rovente con un filo d'olio o nel forno (opzione grill).

Disponete le tartine di polenta sui piatti da portata e farcitele con lenticchie e cotechino. Servite subito.

Pasta in brodo

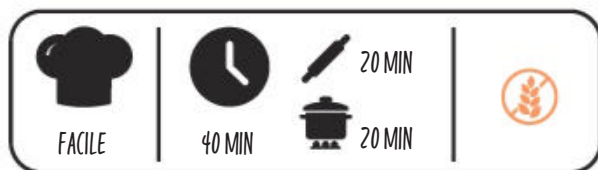
con lenticchie

ingredienti per 4 persone

pasta tipo ditaloni **320 g**
lenticchie secche **200 g**
cipolla **1**
carota **1**
sedano **1 costa**
aglio **1 spicchio**
passata di pomodoro **150 ml**
brodo vegetale **1 l**
ricotta semi stagionata q.b.
erbe aromatiche a piacere
olio E.V.O.
sale
pepe

Scaldate l'olio in un tegame con lo spicchio d'aglio, lasciate insaporire poi eliminate l'aglio. Aggiungete la cipolla, la carota e il sedano mondati e tritati finemente, lasciate rosolare. Unite le lenticchie sciacquate sotto l'acqua corrente, la passata di pomodoro e versate il brodo vegetale. Mescolate, insaporite con le erbe aromatiche e regolate di sale e pepe.
Fate cuocere per circa 20-25 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungete la pasta e proseguite la cottura secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Servite con una grattugiata di ricotta semi stagionata e un filo d'olio a crudo.

Dahl di lenticchie

e cavolfiore

ingredienti per 4 persone

lenticchie rosse **400 g**
cavolfiore **600 g**
pomodori pelati **400 ml**
brodo vegetale **500 ml**
carote **4**
cipolla **1**
olio E.V.O.
curry in polvere q.b.
coriandolo ½ **mazzetto**
sale
pepe

Lavate, mondate e ricavate le cimette dal cavolfiore. Tritate la cipolla, soffriggetela in una padella con un filo d'olio e profumate con il curry in polvere.
Aggiungete le cimette del cavolfiore, le carote a dadini e le lenticchie sciacquate sotto l'acqua corrente. Unite i pomodori pelati e il brodo vegetale, cuocete per 20 minuti. Regolate di sale e pepe. Guarnite con foglie di coriandolo e servite.

The POWER of PISTACHIOS
SI APRE UN NUOVO CAPITOLO, I PISTACCHI SONO UNA PROTEINA COMPLETA
©2021 American Pistachio Growers
I pistacchi tostati coltivati negli Stati Uniti sono una fonte di proteina contenente tutti e nove gli aminoacidi essenziali in quantità adeguate per individui dai 5 anni in su, come dimostrato anche dall'indice di Digeribilità Proteica Corretta degli Aminoacidi (PDCAAS), e quindi sono una proteina completa per quella fascia di età.
AmericanPistachios.it/complete
AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.it

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

FAVE, LE BELLE DELL'ORTO... CON LA PELLICCIA!

Dicembre e gennaio rappresentano tradizionalmente mesi "lenti" per l'orto nelle regioni del nord Italia. Ma se quest'anno le previsioni non sbagliano, potrebbero verificarsi temperture fredde ma ancora non gelide per tutto il mese di dicembre. E per l'occasione, c'è un ortaggio che potremmo seminare accettando la sfida di sfruttare con anticipo la stagione: le fave! Ortaggio guerriero per eccellenza, questa leguminosa si distingue per un vigore non comune ed un'estrema facilità di coltivazione. E che ne dite della soddisfazione di raccogliere dall'orto, all'inizio del nuovo anno, accompagnando morbide fave fresche autoprodotte con del saporito pecorino (o magari caprino!), come vuole la tradizione?

PIANTE DI FAVE, "MAMME" PER ECCELLENZA

Sgranare le fave è un'esperienza sorprendente. Foderati all'interno da una folta "pelliccia" vegetale, i coriacei baccelli conservano i semi come all'interno di una culla super protettiva, in cui ognuno di loro è rivestito da un "capottino" tutto suo! Per gustarli freschi, dovremo liberare i semi dalla doppia "protezione materna", ma ne varrà assolutamente la pena! Inoltre trattandosi di leguminose, le fave daranno benefici all'orto apportando azoto che fertilizzerà il terreno, che dopo di loro, sarà pronto per pomodori, peperoni e melanzane.

FAVE: COME SEMINARE E RACCOGLIERE

Ma andiamo con ordine: per seminare le fave durante una bella giornata di sole invernale, basterà praticare delle buchette di 4-5 cm di profondità nel terreno creando una fila ordinata spaziata di circa 30-40 cm. Deposto il seme e richiuse le buchette, possiamo coprire la superficie del terreno con materiale organico come paglia o corteccia per ostacolare il gelo, bagnare generosamente e lasciare che la natura faccia il suo corso. Se tutto va bene, le piantine emergeranno nel giro di 10 giorni. In caso il meteo diventasse severo, possiamo improvvisare una copertura con un telo agricolo, trasparente, fissandolo con tutori: ogni cespo, a seconda della varietà, crescerà per 3-4 mesi fino ad un'altezza di 40-50 cm, dando vita, intorno a marzo, ad una fioritura estremamente elegante lungo ogni stelo, da cui nasceranno i desiderati baccelli.

Il vantaggio di crescere quando fa freddo, è che non ci sono moltissimi nemici naturali. Solo all'arrivo della primavera, gli apici dei teneri germogli possono diventare preda degli afidi neri: il succo d'aglio, nebulizzato sulle piante, potrà rivelarsi un valido strumento di lotta biologica agli antipatici "pidocchi".

semplicemente Buoni

DOLCI REGALI

A corto di idee per i regali di Natale? Lasciate stare cravatte, profumi e sciarpe... Provate le nostre dolci idee, veloci e facili da preparare: in un barattolo o un sacchettino decorato, saranno i regali davvero più apprezzati!

Fudge alle nocciole

ingredienti per 16 pezzi

cioccolato fondente **250 g** - noci **100 g** - burro **30 g** - latte condensato **200 g** - zucchero **2 cucchiai**

Sciogliete il cioccolato in pezzetti a bagnomaria o nel microonde insieme al burro.
Mettete sul fuoco in un altro pentolino il latte condensato con lo zucchero, fateli sciogliere e mescolateli, unitevi il cioccolato sciolto con il burro e continuate a mescolare a fiamma dolce.
Aggiungete le noci tritate grossolanamente, mescolate e versate il tutto in una teglia rivestita con pellicola (quadrata di 25 cm di lato), coprite con altra pellicola e mettete due ore in frigorifero.
Togliete la pellicola e verificate se il composto è solidificato e ben compatto, tagliatelo in pezzi di dimensione a piacere.

la variante:

golosa
Aggiungete all'impasto circa 20 caramelle gelè all'arancia tritate grossolanamente.

Pan di zenzero

ingredienti per circa 25 biscotti

farina 00 **220 g** + q.b. per infarinare - burro freddo **60 g** - zucchero di canna **40 g** - miele di castagno **80 g** - uovo **1** - zenzero in polvere **2 cucchiaini** - cannella in polvere q.b. - noce moscata in polvere q.b. - bicarbonato **1 pizzico** - sale **1 pizzico** **per la glassa:** zucchero a velo **100 g** - albume **15 g** - succo di limone q.b.

Mettete in un mixer la farina, le spezie, il sale, il bicarbonato, lo zucchero e il burro tagliato in cubetti, azionatelo per pochi colpi, in modo che si crei un composto "sabbioso", unite l'uovo e il miele, rimettete in funzione finchè si creerà una sorta di "panetto" su un lato del mixer.

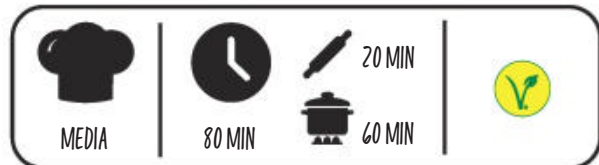
Terminate di lavorare il composto ottenuto su un piano di lavoro, con poca farina, copritelo con pellicola e mettetelo a riposare in frigorifero per circa 2 ore. **Riprendete** il panetto e stendetelo a uno spessore di 4-5 mm con il mattarello infarinato. **Ritagliate** tante formine a piacere con un tagliabiscotti infarinato e disponeteli su una teglia rivestita con carta forno: cuoceteli a 170°C, funzione ventilata, per circa 12 minuti, fino a leggera doratura dei bordi, lasciateli completamente raffreddare.

Per la glassa

Montate l'albume e qualche goccia di succo di limone con una frusta elettrica finchè inizia a schiumare, a questo punto unite lo zucchero a velo poco alla volta e montate un paio di minuti. **Utilizzate** subito la ghiaccia perché tende a indurirsi.

Per la finitura

Versate la ghiaccia in un conetto molto piccolo e decorate a piacere i biscotti, lasciateli solidificare almeno 2 ore prima di utilizzarli.

Biscotti della fortuna

SUGGERIMENTO
Posizionate ogni biscotto in uno stampino da *muffin* e fateli raffreddare completamente in modo da mantenere la forma

ingredienti per 10-12 biscotti

zucchero **55 g** - farina 00 **30 g** - albume **35 g** - amido di mais **6 g** - farina di riso **10 g** - olio E.V.O. **7 g** - estratto di vaniglia q.b. - acqua q.b.

Scrivete le vostre frasi di auguri preferite su 10-12 bigliettini che potrete piegare o arrotolare.
Mescolate in una ciotola l'albume con lo zucchero ma senza montarlo, aggiungete l'olio a filo sempre mescolando e 2-3 gocce di estratto di vaniglia. Aggiungete agli albumi anche le farine setacciate, mescolate bene e, infine, 2 gocce d'acqua, dovrete ottenere una pastella liscia e densa.
Scaldate il forno a 170°C statico e inseritevi una leccarda, rivestita con carta forno, per 5 minuti (Questo passaggio serve per far stendere meglio la pastella).
Sfornate la leccarda e versatevi un cucchiaio di impasto stendendolo con il dorso di un cucchiaio in modo da creare un cerchio sottile di pastella, di circa 10 cm di diametro, createne un secondo di fianco e cuoceteli in forno per circa 10 minuti, fino a doratura.
Sfornate i biscotti, posizionate un bigliettino nella parte inferiore del cerchio e chiudetelo a metà, poi aiutandovi con il bordo di un bicchiere, piegatelo ulteriormente dall'altro lato in modo da dargli la caratteristica forma a mezzaluna bombata. Proseguite allo stesso modo con la restante pastella.

Croccante di mandorla

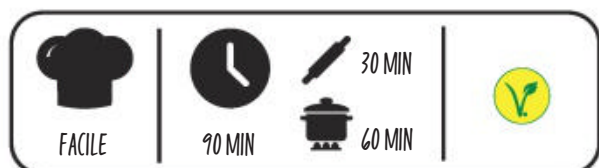
ingredienti per 8 persone

mandorle spellate **300 g** - zucchero **350 g** - acqua **2 cucchiai** - succo di limone **4-5 gocce**

Disponete le mandorle in una teglia rivestita con carta forno e tostatele in forno preriscaldato, ventilato, a 180°C per circa 5 minuti.
Lasciatele in forno spento con lo sportello aperto mentre preparate il caramello.
Versate in un pentolino dal fondo spesso lo zucchero semolato, l'acqua e il succo di limone, fate sciogliere a bassa temperatura mescolando ogni tanto finchè il caramello avrà assunto un colore ambrato. Unite al caramello le mandorle ancora calde e mescolate bene, con un cucchiaio di legno, per amalgamarle.
Versate il mix mandorle-caramello sulla teglia e livellate il composto a circa 1 cm di altezza.
Fate intiepidire il croccante per qualche minuto, tagliatelo con un coltello affilato e a lama liscia, fatelo raffreddare completamente.

la variante: insolitamente piccante

Aggiungete 2 cucchiaini di peperoncino rosso tritato o in polvere insieme allo zucchero prima di scioglierlo.

Marmellata di arance e rum

ingredienti per 4 vasetti da 250 g

arance non trattate **1 kg** - zucchero **500 g** - limone non trattato **1** - rum **1 bicchierino**

Pelate le arance tenendo da parte circa 250 g di buccia e il limone, facendo attenzione a eliminare la parte bianca, eliminate i filamenti bianchi e i semi, e mettete in una ciotola.
Mettete la polpa di arancia e limone in un tegame dal fondo spesso insieme allo zucchero e cuocete a fiamma bassa mescolando ogni tanto con un cucchiaio di legno, eliminate eventuale schiuma, fino a ebollizione.
Fate bollire in un pentolino con acqua le scorzette tagliate in striscioline sottili per 5 minuti dal bollore.
Scolate le scorzette e aggiungetene metà alla marmellata in cottura, mescolate e continuate a cuocere per altri 15 minuti.
Frullate la marmellata, aggiungete il rum e terminate la cottura.
Versate la marmellata bollente in vasetti sterilizzati, inserite (aiutandovi con uno spiedino per spingerle e posizionale bene all’interno dei barattoli) le striscioline di arancia messe da parte arrotolate come una rosellina, chiudeteli con il tappo e capovolgeteli subito, lasciate i vasetti capovolti fino a completo raffreddamento.

Castagne alla grappa

ingredienti per 3 barattoli da 250 g

castagne secche **500 g** - mix acqua e grappa **500 ml** - zucchero **400 g**

Sciacquate le castagne e mettetele in ammollo in acqua fredda per una notte, togliete poi eventuali residui di pellicine.
Scolatele e mettetele in un tegame dal fondo spesso con l'acqua, la grappa e lo zucchero e cuocetele a fiamma medio-bassa per circa 2 ore.
Mettete le castagne in barattoli con il loro sciroppo e procedete a sterilizzazione.

analcolica

Potete sostituire la grappa con pari peso di caffè lungo.

Frutta secca pralinata alla cannella

ingredienti per 4 persone

mix frutta secca (pistacchi, noci, anacardi, mandorle) **150 g** - zucchero **120 g** - acqua **35 g** - cannella in polvere q.b.

Mettete la frutta secca e tutti gli ingredienti (cannella a piacere) in una pentola antiaderente a fuoco moderato, mescolate continuamente con un cucchiaio di legno finchè inizia a cristallizzare, aspettate ancora un paio di secondi.

Fate attenzione! Prima il caramello diventerà liquido ma poi inizierà a cristallizzare velocemente

Versate subito la frutta secca su un foglio di carta forno, cercando di distanziarla il più possibile, lasciatela raffreddare.

Mini bretzel cioccolatosi

ingredienti per 30 cioccolatini

cioccolato fondente al 70% **200 g** - mini bretzel salati **30** - caramelline natalizie q.b

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria o nel a microonde. Inzuppate la metà superiore di ciascun *bretzel* nel cioccolato e disponeteli su una griglia, cospargeteli con caramelline tritate.
Posizionate la griglia in frigorifero finchè il cioccolato si sarà solidificato.

la variante: white

Potete sostituire le caramelline con cocco rapè.

Florentines

ingredienti per circa 20 biscotti

mandorle in lamelle **100 g** - panna fresca da montare **80 g** - zucchero **60 g** - farina 00 **25 g** - burro **25 g** - arancia candita **30 g** - uvetta **30 g** - cioccolato fondente (o al latte) **120 g**

Mettete in un pentolino dai bordi alti il burro, lo zucchero e la panna, portateli al bollore, a fiamma moderata, mescolando ogni tanto. Togliete il pentolino dal fuoco e aggiungete la farina setacciata, mescolate bene con una frusta a mano in modo da eliminare eventuali grumi, aggiungete le mandorle a scaglie, l'arancia candita in pezzetti molto piccoli, l'uvetta ammollata e strizzata, mescolate il tutto.
Formate tanti mucchietti di impasto omogenei e disponeteli, distanziati, su una teglia rivestita con carta forno, appiattite ogni mucchietto con un cucchiaio bagnato con acqua e date una forma rotonda (Pulite ogni volta il cucchiaio nell'acqua fredda, in questo modo non si attaccherà).
Infornate i biscotti nel forno statico preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti, fino a doratura dei bordi, fateli completamente raffreddare.
Sciogliete il cioccolato fondente nel microonde o a bagnomaria, versatene un cucchiaino circa sotto ogni biscotto, rimetteteli sulla carta forno e, dopo qualche minuto, per un effetto scenografico, realizzate a piacere tante onde con una forchettina da dolci.

la variante: mille varianti

Potete sbizzarrirvi nel creare il vostro biscotto preferito, sostituendo l'uvetta con le ciliegie candite, le mandorle con i corn flakes e il cioccolato con burro di arachidi.

Si potrebbe pensare che questi biscottini con mandorle, canditi e cioccolato, abbiano origine nella città di Firenze, ma alcuni pensano invece siano stati importati in Francia da un pasticciere che aveva lavorato presso la corte dei Medici di Firenze. La vera origine pare sia legata al nome del suo inventore: il pasticciere parigino Florent

Scorze di agrumi ricoperte di cioccolato fondente

ingredienti per 4 persone

arance (non trattate, dalla buccia spessa) **2** - zucchero **250 g** - acqua **250 g** + q.b. - cioccolato fondente 70 % **100 g**

Lavate bene le arance e asciugatele, pelatele a vivo facendo attenzione a eliminare la parte bianca amara e mettete le parti ottenute in una ciotola con acqua fredda e tenetele una notte a riposo.

Pre-bollire le striscioline di arancia non è obbligatorio ma velocizza il tempo di bollitura necessario, eliminando parte dell'amaro

Asciugate le arance e tagliatele a striscioline di circa ½ cm.
Portate a ebollizione una pentola di acqua e immergetevi le striscioline di arancia. Fatele bollire per 3 minuti, quindi scolatele e gettate via l'acqua; ripetete l'operazione per almeno un'altra volta (fino a 3 volte), assaggiate per sentire se si sente ancora l'amaro o meno.
Mettete le scorzette in un tegame dal fondo spesso con l'acqua e lo zucchero, accendete il fuoco a media intensità e lasciate bollire per circa 15 minuti, finché gran parte dell'acqua non sarà evaporate e rimarrà sul fondo solo uno sciroppo denso.
Togliete le scorzette dal fuoco e versatele in una ciotolina con tutto lo sciroppo che servirà a tenerle morbide, fatele raffreddare.
Scolate le scorzette su una griglia posizionata sopra un foglio di carta forno.
Sciogliete il cioccolato nel microonde o a bagnomaria, immergetevi le scorze d'arancia una per volta, tenendole da un'estremità, disponetele quindi man mano ad asciugare su una gratella (per almeno due ore).

Stelline di frolla alla nocciola

ingredienti per 12 biscottini

farina 00 **150 g** - nocciole tostate tritate **50 g** (o farina di nocciola) - burro **60 g** - zucchero di canna **65 g** - uovo **1** - lievito per dolci **½ cucchiaino** - sale **1 pizzico** - cannella (facoltativa)

per la glassa: zucchero a velo **100 g** - albume **15 g** - succo di limone q.b.

Versate tutti gli ingredienti in un mixer e frullate bene finchè si formerà un impasto compatto. Trasferite il composto ottenuto su un piano di lavoro leggermente infarinato e terminate di compattarlo velocemente.
Formate un panetto, copritelo con pellicola trasparente e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 2 ore.
Tirate la pasta frolla su un piano di lavoro leggermente infarinato e appiattitela leggermente con un mattarello. Ritagliate la pasta a forma di stelline.
Disponete le forme ottenute su una teglia rivestita con il foglio di carta forno.
Cuocete i biscotti a 170°C, funzione ventilata, per circa 12 minuti, fino a leggera doratura dei bordi, lasciateli completamente raffreddare, preferibilmente su una griglia da biscotti.
Se volete ricoprirli di ghiaccia, seguite la ricetta a pag. 49. Decorateli a piacere e lasciateli solidificare per 2 ore prima di impacchettarli.

LA FROLLA PERFETTA MA SEMPLICE

La frolla va lavorata velocemente?
Vero ma utilizzando un frullatore si semplifica molto il passaggio perché le lame sono più fredde delle nostre mani e si può utilizzare il burro a temperatura ambiente.

La frolla deve riposare?
È sempre bene farla riposare un minimo di 2 ore perché consente a tutti gli ingredienti di assestarsi e di ottenere migliori risultati in cottura (non si sbriciolerà). L'ideale è tenerla in frigorifero una notte.

Si può congelare?
Assolutamente sì, il consiglio infatti è quando la preparate di farne più dosi e congelarle in modo da averle sempre pronte all'occorrenza. Fatela poi scongelare una notte in frigorifero.

la variante: varianti di frolla

AGLI ALBUMI: farina 00 200 g - zucchero 70 g - burro 60 g - albumi 70 g - bicarbonato 1 pizzico - aromi a piacere

VARIANTE AL COCCO: cocco disidratato 90 g - farina 00 250 g - uova 2 - burro a temperatura ambiente 125 g - zucchero a velo 60 g - zucchero semolato 60 g - sale 1 pizzico - lievito per dolci 1 pizzico

VARIANTE AL CACAO: farina 00 230 g q.b. per il piano di lavoro - cacao amaro in polvere 15 g - burro a temperatura ambiente 150 g - zucchero a velo 60 g - zucchero semolato 40 g - tuorli 2 - estratto di vaniglia ½ cucchiaino - sale 1 pizzico

LA CIPOLLA ROSSA DI TROPEA CALABRIA IGP

DOLCISSIMA, CROCCANTE E ROSSA

Giuseppe Laria, Presidente Consorzio Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP

Dolcissima, croccante e rossa. Sono, queste le caratteristiche che rendono tanto desiderata e appetibile la Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP, definita per le sue qualità e per i suoi benefici Oro Rosso di Calabria. Le sue autentiche caratteristiche – la forma rotonda od ovoidale, il colore rosso violaceo, la croccantezza e la dolcezza del gusto – sono frutto dei fattori climatici che interessano la zona. La sua dolcezza, in particolare, dipende dal microclima particolarmente stabile nel periodo invernale, senza sbalzi di temperatura, reso mite dalla vicinanza del mare e dai terreni freschi e limosi. Insieme al corredo genetico tramandato da quei primi bulbi importati in Calabria dai Fenici, l'interazione con l'ambiente, quindi, gioca un ruolo importantissimo. La sua unicità viene proprio da qui che è, poi, ciò che accomuna i territori di produzione della Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP che comprende, infatti, i terreni idonei ricadenti nel territorio amministrativo, tutto o in parte, di ben 24 comuni distribuiti in tre province: Fiumefreddo, Longobardi, Serra d'Aiello, Belmonte, Amantea, in provincia di Cosenza; parte dei comuni di Nocera Terinese, Falerna, Gizzeria, Lamezia Terme, Curinga, in provincia di Catanzaro; parte dei comuni di Pizzo, Vibo Valentia, Briatico Parghelia, Zambrone, Zaccanopoli, Zungri, Drapia, Tropea, Ricadi, Spilinga, Joppolo, Nicotera, in provincia di Vibo Valentia. Si dice, infatti, Cipolla di Tropea, ma il valore aggiunto in termini di marketing territoriale di questa IGP (Indicazione Geografica Protetta), è che l'areale non è circoscritto al solo perimetro cittadino del Borgo con l'affaccio tra i più belli del mondo, ma si estende per chilometri e chilometri. Declinata in 1000 modi diversi, della Cipolla Rossa di Tropea, non si butta via niente. Cotta o cruda, nella preparazione dei primi piatti, salse, secondi, dolci e insalate, stufata, glassata, al forno, ripiena, in zuppa e in minestra, con un filo d'olio e sale, in marmellata, sott'aceto e persino come gelato.

NUMERI

La produzione delle Cipolla Rossa Tropea IGP Calabria è aumentata del 900% dal 2008 al 2021 raggiungendo i 300.000 quintali raccolti su un territorio complessivo di 690 ettari coltivati. Attualmente le aziende che hanno la certificazione IGP sono 123 e nel 2021 il fatturato alla produzione è vicino ai 18 milioni di euro, contribuendo in modo significativo al PIL della Regione.
La manodopera impiegata è poco oltre le 5.000 unità e per il 70% impiega addetti del territorio.
Nel 2022 l'export ha tenuto una quota del 20% della produzione complessiva e la Germania mantiene la leadership, seguita dalla Francia, dalla Svizzera, dall'Austria e dal Regno Unito.

Viene utilizzata, in tutte le sue parti, non solo come ingrediente principe delle ricette tradizionali e dei piatti della memoria, ma anche per quelle più sofisticate e gourmet. È diventata ormai l'icona dell'agroalimentare Made in Calabria, ingrediente principe della dieta mediterranea. Lavorata esclusivamente con tecniche manuali come da tradizione, la sua produzione rappresenta per il territorio un'importante risorsa non solo economica ma anche sociale, culturale ed esperienziale per lo stretto legame che ha con lo stesso. Richiesto ufficialmente nel 2007 ed ottenuto nel 2008 grazie alla determinazione di una vera e propria rete di istituzioni pubbliche, produttori e commercianti locali, il marchio ha contribuito negli ultimi anni non solo alla tutela e al rilancio del prodotto ma ad un vero e proprio exploit commerciale e di marketing territoriale. Nel 2009 è stato anche istituito il Consorzio di Tutela della Cipolla Rossa di Tropea, che si propone di combattere la contraffazione e di diffondere la cipolla di Tropea nella grande distribuzione, promuovendo e tutelando la sua certificazione.

3 cotture

Salmone

Con il suo gusto avvolgente e morbido, conquista tutti, anche chi solitamente non ama il pesce. Crudo e fresco, cotto o affumicato, è protagonista di tante e diverse ricette, dagli antipasti ai primi e ai secondi, soprattutto nel periodo delle feste. Seguite i nostri consigli su come pulirlo e prepararlo, ma soprattutto cuocerlo, per godere a pieno della sua inconfondibile bontà.

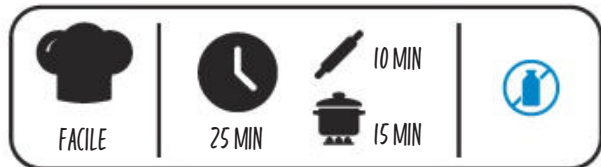
di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

INVOLTINI DI SALMONE

e verza al vapore

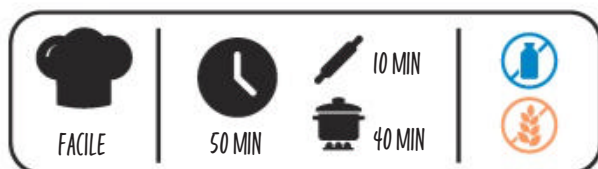
ingredienti per 4 persone
filetto di salmone **800 g** - foglie di verza verdi **12** - capperi sottosale **30 g** - pomodori secchi **50 g** - filetti di mandorla **20 g** - sale - pepe - olio E.V.O.

Pulite le foglie di verza eliminando la parte dura centrale e cuocetele a vapore per 7 minuti circa, dovranno risultare morbide per successivamente avvolgerle attorno al salmone; toglietele dalla vaporiera e lasciatele raffreddare qualche minuto.
Nel frattempo sminuzzate al coltello i capperi ben lavati e strizzati con i pomodorini secchi, aggiungete metà dei filetti di mandorla.
Eliminate la pelle dal filetto di salmone, tagliatelo in strisce di circa 3 cm e mettete ogni striscia su una foglia di verza modellata a rettangolo; cospargete i pezzi di salmone con poco sale, un pizzico di pepe e infine aggiungete il battuto di capperi, pomodori e mandorle; chiudete prima la parte laterale e in ultimo avvolgete la verza creando degli involtini compatti, posizionateli sulla grata della vaporiera, salate leggermente e cuoceteli per 20 minuti. Servite gli involtini cospargendoli con la restante metà delle mandorle tostate in padella e finite con un filo di olio E.V.O. a crudo.

TRANCIO DI SALMONE
in crosta di pangrattato e pistacchi (friggitrice ad aria)

ingredienti per 4 persone
salmone tranci **4** (**800 g** circa) - pangrattato **40 g** - granella di pistacchi **30 g** - limone non trattato **1** - timo **5 g** - sale - pepe - olio E.V.O.

Preparate la panure miscelando il pangrattato, la granella di pistacchi e le foglioline di timo, aggiungete un pizzico di sale e bagnatela quindi con un cucchiaino di succo di limone e un filo di olio E.V.O.; la panure dovrà risultare appena inumidita.
Stendete i tranci di salmone sulla griglia della friggitrice, salate e pepate a piacere; cospargeteli con la panure preparate in precedenza e aggiungete un pizzico di scorza di limone grattugiata.
Azionate la friggitrice a 180°C e cuocete il salmone per 15 minuti.

Se non avete a disposizione la friggitrice ad aria potete proporre questa ricetta utilizzando anche il forno ventilato, posizionate i tranci di salmone su una teglia leggermente unta e infornate a 170°C per 30 minuti nel forno preriscaldato

SALMONE AGLI AGRUMI
in oliocottura

ingredienti per 4 persone
filetto di salmone **800 g** - olio E.V.O. **1,2 l** - maggiorana **20 g** - limone non trattato **1** - arancia non trattata **1** - sale - pepe

Eliminate la pelle dal filetto di salmone e tagliatelo in 8 pezzi. Mettete l'olio E.V.O. in un pentolino stretto con i bordi alti, aggiungete la maggiorana e la scorza degli agrumi (escludendo la parte bianca), portatelo a fuoco basso alla temperatura 50°C con l'aiuto di un termometro da cucina, spegnete il fornello e lasciate riposare per circa 20 minuti.
Ricominciate con la stessa operazione, portate quindi l'olio a fuoco basso alla temperatura di 50°C ed immergeteci i tocchetti di salmone assicurandovi che siano totalmente coperti dall'olio, tenete il pentolino sul fuoco e portate l'olio alla temperatura di 55°C , spegnete e monitorate la temperatura col termometro riaccendendo il fuoco di tanto in tanto per mantenere la temperatura di 50-55°C per 20 minuti.
A cottura ultimata sgocciolate i tranci di salmone, lasciateli riposare qualche secondo su un foglio di carta assorbente e serviteli cospargendo di sale e un pizzico di pepe nero macinato.

L'olio che avete impiegato per l'oliocottura, non avendo superato temperature elevate, riutilizzatelo tranquillamente come base per le vostre ricette di pesce; potete conservarlo in un contenitore ermetico in frigorifero per 30 giorni!

+gusto -spesa

4 GUSTOSE RICETTE CON UN OCCHIO ALLA SPESA!

€ 6,00

Pasta e patate
alla napoletana (con provola)

ingredienti per 4 persone
pasta corta mista **350 g** - patate **600 g** - provola affumicata **120 g** - pancetta a dadini **100 g** - carota **1** - sedano **1 costa** - cipolla bianca piccola **1** - pomodori pachino **120 g** - Parmigiano Reggiano **1 crosta** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - acqua - olio E.V.O. - sale - pepe

Grattate la crosta del Parmigiano Reggiano con il coltello e mettetela in ammollo in una ciotola con acqua tiepida. Sbucciate le patate, lavatele, asciugatele e tagliatele in pezzi non troppo piccoli. Fate rosolare il trito di odori e la pancetta con un filo d'olio. Unite i pomodorini, aggiungete le patate, regolate di sale e pepe, coprite con l'acqua e portate a bollore. Aggiungete la crosta di Parmigiano Reggiano, coprite e fate cuocere a fuoco lento per circa 35-40 minuti, aggiungendo qualche mestolo d'acqua se le patate tendono ad asciugarsi troppo.
Aggiungete la pasta e fate cuocere a fiamma moderata per il tempo necessario. Spegnete, unite la provola in dadini e fatela fondere. Spolverate con Parmigiano Reggiano grattugiato e pepe macinato fresco prima di servire.

Indivia
al forno con besciamella

ingredienti per 4 persone
indivia **4 cespi** - scamorza affumicata **150 g** - besciamella pronta **250 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**

Lavate l'indivia e tagliate ogni cespo a metà nel senso della lunghezza. Sbollentate l'indivia in una pentola di acqua calda per circa 6-7 minuti, poi scolatela e tamponatela con un telo.
Tagliate la scamorza in dadini. Imburrate una pirofila da forno, spalmate il fondo con qualche cucchiaio di besciamella e adagiatevi i cespi di indivia con la scamorza. Salate, pepate, ricoprite con la besciamella, cospargete con il Parmigiano Reggiano grattugiato e infornate a 200°C per 20 minuti. Sfornate l'indivia, lasciatela intiepidire e servite.

€ 5,00

Muggine al forno
con pomodorini, aglio e rosmarino

ingredienti per 4 persone

muggine (cefalo) pulito **2** (circa **1,8 kg**) - pomodori datterini **400 g** - aglio **2 spicchi** - rosmarino **2 rametti** - limone **4 fettine** - olio E.V.O. - sale - pepe

Sciacquate sotto l'acqua corrente i pesci già squamati ed eviscerati e poi tamponateli dall'acqua in eccesso con carta da cucina. Lavate, asciugate i pomodorini e tagliateli a metà.
Foderate una pirofila con carta forno, adagiatevi i pesci e inserite nella pancia di ognuno 2 fettine di limone. Spellate l'aglio, tagliatelo in fettine sottili e guarnite il pesce. Disponete i pomodorini tutto intorno, unite i rametti di rosmarino, aggiustate di sale e pepe e irrorate con un filo d'olio.
Infornate per circa 30 minuti a 180°C. Estraete la pirofila dal forno e servite il muggine aperto e condito con il fondo di cottura.

Crepes banana
e crema di nocciole

Le crepes alla banana e crema di nocciole sono una merenda adatta ad adulti e bambini. Per renderle ancora più golose, accompagnatele con della panna montata

ingredienti per 8 crepes

farina 0 **120 g** - latte **250 ml** - uova **2** - zucchero a velo **5 g** - banana **4** - crema di nocciole q.b. - olio E.V.O. - sale

Sgusciate le uova in una terrina, aggiungete il latte, lo zucchero a velo, un pizzico di sale e girate velocemente con una frusta a mano. Setacciate la farina e aggiungetela al resto degli ingredienti. Mescolate per bene fino a ottenere un composto liscio e compatto.
Ungete con pochissimo olio il fondo di una padella antiaderente, fatelo scaldare e versatevi un mestolo di pastella. Distribuite la pastella per bene sul fondo, fatela cuocere per 2 minuti, giratela con una spatola e cuocete per altri 2 minuti. Ripetete l'operazione fino a esaurimento della pastella, facendo attenzione a mescolare sempre il composto prima di versarlo nella padella. Spalmate uno strato uniforme di crema alle nocciole su ogni crepe, tagliate le banane in fettine sottili e distribuitele sulla crema. Piegate a ventaglio le crepes e servitele subito.

Ricette svuotafrigo

FARCE A BASE DI AVANZI

Alcune per ricette anti spreco per riutilizzare gli avanzi e creare tante farce, creme e salse

PROSCIUTTO COTTO

Questo salume nostrano si ottiene dalla salatura e cottura della coscia del maiale. La legislazione italiana in materia alimentare identifica per il prosciutto cotto tre categorie qualitative ("cotto", "scelto" e "di alta qualità"), differenziate tra loro per il rapporto tra percentuale di acqua e percentuale di carne magra. Il prosciutto cotto è un ingrediente fondamentale nella preparazione di quiche, torte salate, sandwich, involtini.

LATTE DI SOIA

Un sostituto del latte di origine vegetale. La soia, infatti, è un legume dalle origini antichissime, dalla cui lavorazione, tramite processi di essiccazione, macinazione, macerazione e bollitura dei semi, si ricava appunto il latte. Questa bevanda vegetale può essere consumata al naturale, come sostituto del latte vaccino, anche da chi è intollerante al lattosio. Il latte di soia è inoltre privo di glutine e ha un basso contenuto di grassi saturi.

SALMONE

Ricco di omega 3, il salmone è un pesce consumato in grandi quantità, indicato in molte diete. In commercio lo si può trovare selvaggio (da preferire) oppure d'allevamento, affumicato o al naturale. Il salmone è presente in ricette di antipasti, primi piatti, sushi, mentre come seconda portata lo si può gustare al forno, magari in crosta di pistacchi.

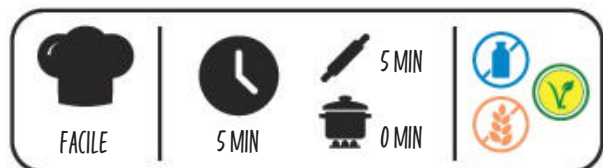
UOVA

Sode, in camicia, alla coque, strapazzate, all'occhio di bue: le uova in cucina fanno rima con versatilità. Questo alimento è presente in tantissime preparazioni, dalle salse alla creme pasticcere, potremmo dire dall'A alla Z della cucina, in particolare modo di quella nostrana. L'uovo, in ogni caso, va assunto in quantità moderate da chi necessita di mantenere bassi livelli di colesterolo. Il più utilizzato è l'uovo di gallina, ma in cucina vengono utilizzate anche le uova di altri volatili, tra cui quaglie, anatre, oche, struzzi.

PANNA FRESCA LIQUIDA

La panna fresca è la crema di latte reperibile nei banchi frigo del supermercato, dal momento che necessita di refrigerazione perché pastorizzata. La pastorizzazione è un processo attraverso cui la temperatura della panna raggiunge i 70°C per pochi secondi, riducendo la carica batterica della stessa ma senza eliminarla totalmente.

Maionese vegana
senza uova

La maionese vegana si conserva in frigorifero, protetta con pellicola alimentare, per 3 giorni

ingredienti per 4 persone
latte di soia **60 ml** - olio di semi di girasole **100 ml** - succo di limone **1 cucchiaio** - sale **1 pizzico**

Versate il latte di soia in un contenitore dai bordi alti. Azionate il mixer versando l'olio a filo. Aggiungete il succo di limone e il sale e continuate a frullare fino a ottenere un composto leggermente denso.

Versate la maionese vegana in una terrina e utilizzatela per insaporire nuggets di pollo o patatine fritte.

Per una maionese ancora più densa, potete sostituire il latte di soia con lo yogurt di soia; è inoltre possibile utilizzare l'olio di oliva al posto di quello di semi

Mousse
di prosciutto cotto

ingredienti per 4 persone
prosciutto cotto **250 g** - robiola **200 g** - latte (o panna da cucina) **30 ml** - sale - pepe

Riducete in pezzi il prosciutto cotto e distribuitelo nel mixer. Aggiungete la robiola e iniziate a frullare. Unite il latte, salate e frullate a velocità media fino a quando il composto risulterà liscio e omogeneo.

Versate la mousse ottenuta in una ciotola, copritela con la pellicola alimentare e ponetela in frigorifero per circa 1 ora.

la variante:
con capperi e pepe rosa
Aggiungete 7-8 capperi dissalati nel mixer (riducendo il quantitativo di sale), spolverate con il pepe rosa e otterrete una mousse di prosciutto cotto ancora più saporita con cui poter farcire crostini e tartine.

Pâté
di salmone e capperi

ingredienti per 4 persone
salmone affumicato **100 g** - formaggio spalmabile **80 g** - capperi **5-6** - latte **30 ml** - sale - pepe rosa

Sciacquate bene i capperi per eliminare il sale in eccesso, asciugateli con un telo e versateli nel mixer. Tagliate in striscioline il **salmone** e unitelo ai capperi nel mixer. Aggiungete il formaggio spalmabile e frullate. Salate poco, aggiungete una spolverata di pepe rosa e frullate versando il latte a filo per ottenere un composto cremoso e privo di grumi.

Versate il pâté di salmone e capperi in una terrina e spalmatelo su dei crostini di pane. In alternativa, utilizzate il composto come condimento per un primo piatto.

Crema pasticciera
al caffè

Non sprecate gli albumi, piuttosto utilizzateli per realizzare una frittata "bianca" da insaporire con verdure a piacere

ingredienti per 4 persone
farina 00 **40 g** - uova **3** - latte **250 ml** - caffè espresso **40 ml** - zucchero **125 g**

Preparate il caffè, lasciatelo intiepidire e poi mescolatelo al latte. Setacciate la farina in una ciotola. Prendete le uova, separate i **tuorli** dagli albumi e aggiungete i primi alla farina. Unite lo zucchero e lavorate con una frusta elettrica. Versate il latte macchiato a filo (lasciandone da parte un po') e proseguite a lavorare con la frusta fino a che il composto non si sarà amalgamato e risulterà privo di grumi.

Versate la crema in un pentolino e scaldatela a fiamma dolce. Mescolate continuamente con un mestolo di legno, aggiungete a intervalli il latte rimasto e spegnete il fuoco quando la crema si sarà addensata. Versate la crema al caffè in una ciotola, copritela con pellicola per alimenti e fatela raffreddare a temperatura ambiente, dopodiché ponetela a riposare in frigo per almeno 1 ora.

Mousse dolce con crema
di ricotta, cioccolato e granella di mandorle

Ingredienti per 4 persone

ricotta **250 g** - cioccolato fondente **70 g** - panna fresca liquida per dolci **100 ml** - zucchero a velo **100 g** - granella di mandorle

Riducete in scaglie il cioccolato fondente, ponetelo in un pentolino e fatelo sciogliere a bagnomaria, mescolando di tanto in tanto. Una volta sciolto, versate il cioccolato in una terrina e lasciate che si raffreddi. Riunite la ricotta ben scolata e lo zucchero a velo in una ciotola e lavorateli con una frusta fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Unite il cioccolato sciolto e mescolate bene. In un'altra ciotola, montate la panna fredda di frigorifero con l’ausilio di una frusta elettrica.

Incorporate la panna montata alla crema di ricotta e cioccolato, amalgamando con una spatola portando movimenti dal basso verso l’alto per realizzare un composto gonfio e spumoso.

Ponete la mousse nelle coppette da portata e lasciatela raffreddare in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire.

Le ricette della tradizione

con broccoli e cavolfiori

Broccoli verdi o romaneschi (bellissimi anche da vedere con quella particolare forma piramidale e tante piccole rosette), cavolfiori bianchi o gialli, dal sapore più dolciastro, sono i protagonisti dell'inverno in cucina, conferiscono grande sapore non solo ai contorni ma anche a deliziosi primi piatti regionali.

Lazio

Broccolo al forno
con gorgonzola e besciamella

ingredienti **per 6 persone**
broccolo romanesco **1 kg** - besciamella **300 ml** - uova **2** - Parmigiano Reggiano grattugiato **35 g** - gorgonzola dolce o piccante **150 g** - aglio **1 spicchio** - burro q.b. - foglie di basilico q.b. - sale - pepe nero

Lavate e mondate il broccolo romanesco, lessatelo in abbondante acqua salata per circa 20 minuti. Scolatelo, dividetelo in cimette e fatele insaporire con uno spicchio d'aglio e una noce di burro (tenete da parte alcune cimette per la decorazione), trasferitele in una ciotola e schiacciatele grossolanamente con una forchetta, poi lasciatele intiepidire. Aggiungete la besciamella, le uova leggermente sbattute, il gorgonzola a dadini e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Amalgamate e aggiustate di sale e di pepe.
Versate il composto in una pirofila imburrata in precedenza, infornate nel forno preriscaldato a 180°C e cuocete per circa 20 minuti. Servite lo sformato di broccolo romanesco caldo o tiepido decorandolo con foglie di basilico.

Lombardia

Broccoli
e pizzoccheri

ingredienti per 4 persone

pizzoccheri **400 g** - broccoli **250 g** - cipolla **1** - burro q.b. - Grana Padano grattugiato q.b. - sale - pepe

Lavate e mondate i broccoli, riduceteli in cimette e fateli lessare in abbondate acqua salata fino a quando risultano teneri, ma senza sfaldarsi. Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con una noce di burro. Scolate le cimette, conservate l'acqua di cottura e fatele insaporire per un paio di minuti nella padella con la cipolla. Regolate di sale e pepe.

Portate a ebollizione l'acqua di cottura dei broccoli e cuocete i pizzoccheri secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolate i pizzoccheri direttamente dentro la padella, fateli saltare insieme ai broccoli, conditeli con il Grana Padano grattugiato e serviteli subito.

la variante:
broccoli, patate e pizzoccheri

Per una versione più ricca aggiungete alla preparazione 2-3 patate lesse, ridotte a tocchetti e poi passate in padella.

Cavolfiore
alla Cavour

ingredienti per 4persone

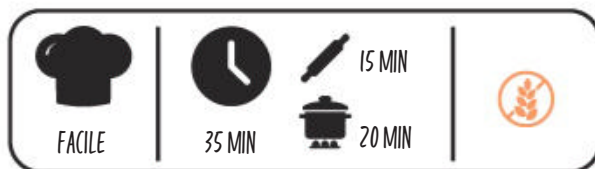
cavolfiore bianco **800 g** - uova sode **2** - acciughe sott'olio **3** - burro **70 g** - Grana Padano grattugiato **50 g** - prezzemolo fresco q.b. - succo di ½ limone - sale

Lavate e mondate il cavolfiore, riducetelo in cimette e cuocetelo a vapore per 8-10 minuti. Sciogliete il burro in una padella e poi fate saltare le cimette di cavolfiore per farle insaporire.

Imburrate una pirofila, disponete le cimette di cavolfiore all'interno, cospargetele con il Grana Padano grattugiato e infornatele nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 10-15 minuti.

Nel mentre, sgusciate le uova sode, tritatele, mettetele in una ciotola e mescolatele con le acciughe sminuzzate e il prezzemolo tritato finemente. Fate sciogliere il restante burro in una padella, aggiungete qualche goccia di succo di limone filtrato, mescolate e versate il liquido nella ciotola con le uova sode. Estraete la pirofila dal forno e versate il composto di uova e acciughe sulle cimette. Portate in tavola e servite.

Piemonte

Emilia-Romagna

Cavolfiore alla romagnola

ingredienti per 4 persone

cavolfiore giallo **800 g** - passata di pomodoro **250 ml** - aglio **1 spicchio** - Parmigiano Reggiano grattugiato q.b. - prezzemolo fresco **1 mazzetto** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate, mondate e ricavate le cimette del cavolfiore, fatele sbollentare in abbondante acqua salata per 5 di minuti, poi scolatele e tenetele da parte. Lavate il prezzemolo, tritatene metà insieme allo spicchio d'aglio e tenete da parte il restante.

Fate rosolare l'aglio con il trito di prezzemolo, unite le cimette, mescolate con cura, aggiungete la passata di pomodoro e regolate di sale e pepe.

Cuocete per 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Cospargete il cavolfiore con il rimanente prezzemolo tritato e il Parmigiano Reggiano grattugiato e servite subito.

Cavolfiore
alla marchigiana

ingredienti **per 4 persone**

cavolfiore bianco **800 g** - filetti d'acciuga sott'olio **4** - olive denocciolate **120 g** - capperi sotto sale **1 cucchiaio** - aglio **1 spicchio** - pinoli tostati q.b. prezzemolo fresco q.b. - aceto di vino bianco **2 cucchiai** - olio E.V.O. - sale pepe

Lavate, mondate e riducete il cavolfiore in cimette. Lessate le cimette di cavolfiore in abbondante acqua salata per 8-10 minuti. Scolatelo e tenetelo da parte.
Versate in una ciotola un po' d'olio, 2 cucchiai di aceto con un pizzico di sale, emulsionate i due liquidi, unite i filetti di acciuga, l'aglio schiacciato, il prezzemolo fresco e i capperi dissalati sminuzzati. Lasciate insaporire il composto per almeno 30 minuti. Aggiungete le olive denocciolate e i pinoli tostati. Mescolate con cura, unite le cimette di cavolfiore, amalgamate delicatamente, regolate di sale e pepe se necessario e servite.

Frascatela
cavolfiori stufati con pancetta e foglie di cipollotto

ingredienti **per 4 persone**

cavolfiore bianco **800 g** - farina di grano duro **160 g** - pancetta a fette **200 g** - foglie di cipollotto q.b. - sale - pepe

Lavate, mondate e ricavate dal cavolfiore le cimette. Lessatele in 1 l d'acqua salata per circa 10 minuti. Tritate grossolanamente le fettine di pancetta e fatele soffriggere in una padella fino a quando risultano croccanti.
Una volta che il cavolfiore risulterà cotto, versate la farina setacciata e mescolate energicamente per evitare la formazione di grumi. Cuocete fino a ottenere un composto cremoso, se necessario aggiungete un po' d'acqua. Regolate di sale e pepe a piacere. Trasferite in ciotole da portata e completate con la pancetta rosolata e foglie di cipollotto sminuzzate.

Ti invito per

Spritz e noccioline, prosecco e olive, finger food e cocktail stimolano l'appetito spianando la strada alla cena. Se già in epoca romana esisteva la tradizione di una sorta di "preview" del convivio vero e proprio, è in epoca più moderna che nasce l'happy hour, più precisamente nel 1786, quando Antonio Benedetto Carpano inizia a produrre, a Torino, un vino aromatizzato, il vermouth.

PEPITE DI POLLO

ingredienti per 4 persone
petto di pollo **500 g** - uova **2** - latte **50 ml** - farina 0 **250 g** - pangrattato q.b. - paprika - aglio in polvere - origano essiccato - olio per friggere - sale - pepe nero

Tagliate il petto di pollo in piccoli cubetti. Riunite in una ciotola la farina, una presa di paprika, l'aglio in polvere, il pepe, l'origano e il sale. Mescolate tutto. Infarinate i pezzetti di pollo pochi alla volta e disponeteli in una terrina dopo aver eliminato la farina in eccesso.

Rompete le uova in una ciotola. Unite il latte e sbattete energicamente per 2 minuti. Versate una dose generosa di pangrattato in un piatto. Immergete i bocconcini di pollo prima nelle uova sbattute e poi nel pangrattato. Ripetete di nuovo questa operazione per ottenere una doppia panatura che renderà le pepite di pollo più croccanti. Proseguite fino a impanare tutto il pollo. Scaldate abbondante olio in una capiente padella antiaderente e friggete le pepite di pollo poche per volta, girandole spesso fino a completa doratura. Scolate le pepite di pollo e adagiatele su un piatto con carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso. Servite calde le pepite di pollo accompagnate da una salsa.

KIR ROYAL

ingredienti per 1 cocktail
prosecco brut **90 ml** - Crème de cassis **15 ml**
per guarnire: lamponi

Mettete una flûte in frigorifero a raffreddare per almeno 20 minuti. Trascorso il tempo, tiratela fuori e versateci dentro la Crème de cassis, rinomato liquore ricavato dal ribes nero. Aggiungete il prosecco e guarnite con lamponi prima di servire.

L'aperitivo

2 classici cocktail abbinati a un paio di idee semplici e veloci da realizzare per un happy hour perfetto!

NEGRONI SBAGLIATO

ingredienti per 2 cocktail

bitter Campari **30 ml** - vermouth rosso **30 ml** - prosecco (in alternativa spumante metodo classico o champagne) **30 ml** - ghiaccio **per guarnire:** arancia **1 fetta**

Riempite di ghiaccio un bicchiere di tipo Old Fashioned. Versate all'interno il Campari, il vermouth rosso e il prosecco. Mescolate, guarnite con una fetta d'arancia e servite.

L'old fashioned è un bicchiere di tipo tumbler basso che viene adoperato per servire liquori "on the rocks" (versati cioè su cubetti di ghiaccio) o cocktail che necessitano di pochi ingredienti

VOL-AU-VENT CON SALSA DI ACCIUGHE

ingredienti per 4 persone

vol-au-vent **16** - robiola **150 g** - acciughe sott'olio **120 g** - pinoli **30 g** - prezzemolo tritato **1 cucchiaio** - pancarrè **1 fetta** - olio E.V.O. - pepe

Ponete la robiola in una ciotola con un pizzico di pepe e lavoratela con una forchetta. Sgocciolate le acciughe, mettetene da parte 3-4, che ridurrete poi in pezzetti per la decorazione.

Inserite in un mixer le acciughe, i pinoli, il prezzemolo tritato, il pancarrè sbriciolato e un filo d'olio. Azionate il mixer e frullate fino a ottenere una salsa liscia e compatta. Unite la salsa alla robiola ridotta in crema e amalgamate per bene per rendere il composto omogeneo. Riempite con il composto una tasca da pasticcere e farcite tutti i vol-au-vent fino all'orlo. Decorate ogni vol-au-vent con un pezzetto di acciuga e serviteli.

Le Ricette del BENESSERE

Arance

L'arancia, spremuta, a spicchi o essiccata, è l'alleato più semplice e gustoso della nostra salute: un concentrato di sapore, energia, benessere. Una vera e propria bomba vitaminica, antiossidante e utilissima per stimolare l'attività cerebrale, depurare l'organismo e assicurare un effetto calmante, contro ansia e stress. In cucina l'arancio è un agrume molto apprezzato, che ben si sposa a piatti di carne e pesce, oltre ad arricchire macedonie di frutta e a decorare aperitivi e soft drink. In cosmesi viene sfruttata particolarmente la buccia d'arancia, tipicamente porosa e ruvida.

di **Stella Bellomo**
@stella_bellomo_
stellabellomo13
www.stellabellomo.com

Esperta di cucina naturale e green living, sul suo profilo Instagram condivide ogni giorno ricette e ispirazioni "zero waste" per una vita all'insegna della sostenibilità anche in cucina

Risotto arance, zucca e funghi

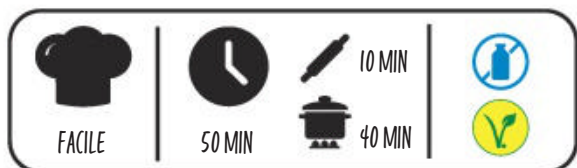
ingredienti per 4 persone

riso per risotti **400 g** - scalogni piccoli **3** - zucca Delica Mantovana **300 g** - funghi porcini freschi o surgelati (nel caso di funghi secchi vanno prima ammorbiditi) **150 g** - arancia biologica **1** - vino bianco - olio E.V.O. - sale - rosmarino

Preparate il brodo vegetale: riempite una pentola d'acqua salata e cuocetevi la zucca lavata bene e tagliata a spicchi senza togliere la buccia. Quando la zucca è cotta toglietela dal brodo, estraetela, frullatela con il frullatore fino a ottenere una crema liscia e omogenea e tenete da parte.

In un tegame fate rosolare gli scalogni tagliati a pezzettini, con i funghi porcini anch'essi tagliati a piccoli pezzi e l'olio. Una volta che i funghi sono ben rosolati, aggiungete il riso e fatelo tostare bene a secco, mescolando con un cucchiaio. Sfumate con il vino bianco a fuoco vivo e quando il vino sarà completamente evaporato, piano, piano aggiungete il brodo vegetale filtrato, mescolando bene. Aggiungete infine la crema di zucca, al riso.

A parte fate intiepidire in un pentolino poco olio con due fette di scorza di arancia biologica lavata e asciugata e un rametto di rosmarino. Servite il risotto aggiungendo un filo dell'olio "aromatizzato" appena preparato.

Plumcake
noci e arance

Questo dolce è uno dei miei comfort food per la colazione e la merenda in tutta la stagione fredda. Modifico alcuni ingredienti, a volte aggiungo le pere, a volte la cannella e il cacao. Ma la base è sempre la stessa. Si può usare lo stesso impasto per una ciambella o per i *muffin*

ingredienti per 4 persone

farina a scelta **250 g** - olio di cocco **50 g** – uova **4** - bustina di lievito ½- arancia candita **40** - zucchero di canna **90 g** - una manciata abbondante di chicchi di melagrana - scorza di un’arancia più il suo succo - zucchero di canna q.b.

Tritate grossolanamente le noci. Montate uova e zucchero insieme. Aggiungete la farina, l'olio di cocco sciolto e il lievito e amalgamate bene. Aggiungete all’impasto l’arancia candita e la scorza dell’arancia grattugiata. Versate l'impasto in uno stampo da *plumcake* foderato di carta forno e cuocete in forno caldo a 180°C per 30-40 minuti. Controllate con uno stecchino la cottura prima di sfornare definitivamente. Una volta raffreddato, sciogliete il succo di arancia nello zucchero a velo fino a ottenere una glassa liscia. Ricoprite parte del *plumcake*, aggiungete i chicchi di melagrana e servite!

I mini-*muffin* alle arance sono ancora più buoni se utilizzate la polvere di buccia di arancia essiccata. La buccia degli agrumi è una parte che si può utilizzare previa seccatura, sia per preparare deliziose tisane, che per aromatizzare dolci invernali. In alternativa, potete bollire la buccia degli agrumi per profumare la cucina, oppure candirla e decorarla con il cioccolato fondente, realizzando dei meravigliosi dolcetti invernali, perfetti da portare in dono quando sarete ospiti da parenti o amici (trovate la ricetta a pagina 54)

Mini Muffin
al forno

ingredienti per 4 persone

farina integrale **125 g** - olio di cocco **30 g** - zucchero di canna **60 g** - purea di mele **50 g** o **1** uovo - lievito vanigliato per dolci **5 g** - polvere di scorza d’arancia essiccata **1 cucchiaino** o in alternativa scorza fresca di un’arancia non trattata grattugiata - noci **20 g**

In una ciotola capiente mescolate la farina setacciata, il lievito e lo zucchero di canna. In una seconda ciotola sbattete la purea di mele o l'uovo, l’olio di cocco sciolto con una frusta per un paio di minuti o il tempo necessario per amalgamare bene tutti gli ingredienti. Versate quindi il composto liquido nella ciotola con gli ingredienti secchi e mescolate ancora per pochi secondi. Trasferite l’impasto ottenuto negli stampini da *muffin* foderati di pirottini in carta aiutandovi con un porzionatore da gelato o un cucchiaio. Cuocete per circa 10-15 minuti in forno statico a 180°C; fate sempre la prova stecchino.

Cioccolatini
a stecco

IDEA REGALO!
TROVATE ALTRI "DOLCI REGALI" DA PAG. 48

ingredienti per 4 persone

cioccolato fondente (per **10-12** stampini da ghiaccio) **100 g** - cioccolato bianco **200 g** - **per il topping:** colorante rosso **2 gocce** - nocciole tritate **2 cucchiaini** - scorza d'arancia essiccata grattugiata **2 cucchiaini** - mandorle a lamelle **2 cucchiaini** - cocco rapè, fiori edibili, granella di cacao, praline di zucchero ecc potete sbizzarrirvi! poco olio di cocco per spennellare - **occorrente:** bastoncini per gelato - stampo da ghiaccio

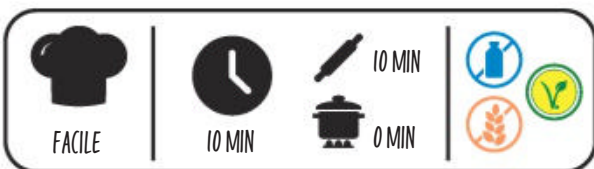
Preparate i topping: sciogliete il cioccolato a bagnomaria e ungete con olio di cocco gli stampini da ghiaccio aiutandovi con un pennello. Versate il cioccolato sciolto in ogni stampino e lasciate solidificare quel tanto che basta per far stare perpendicolare il bastoncino. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato bianco, coloratelo con il colorante rosso rendendolo rosa, versatelo negli stampini, decorate con i vari topping e riponete in frigorifero a raffreddare!

Una ricetta velocissima perfetta per avere sempre a portata di mano un dolcetto fatto in casa che si abbina bene anche con una tazzina di caffè! Potete utilizzare questi cioccolatini a stecco per fare un regalo, uno spuntino goloso o da servire accanto al caffè!

Tisana
invernale

ingredienti per 4 persone

fiori essiccati di tiglio **50 g** - scorze di arancio (qualità dolce) **30 g** - fiori di camomilla **20 g**

Scaldate l'acqua senza farla arrivare a bollire. Versate l'acqua in una tazza con un cucchiaio di preparato per la tisata a base di fiori di tiglio, scorza di arancia e fiori di camomilla. Lasciate in infusione 8 minuti e sorseggiate!

Tante volte buttiamo via scarti organici che invece potremmo ancora utilizzare. Questa è la ricetta di una tisana dolce e rilassante che scalda il cuore e rasserena l'umore. Un infuso fatto con le bucce degli agrumi, che però devono essere rigorosamente bio e non trattati!

di Silvio Carini

Il panettone

Incarna in tutto il nord Italia (ma non solo) lo spirito del Natale e il suo nome è al centro di fantasiose leggende, parliamo oggi del "Pan del Toni" o, più semplicemente, del Panettone.

Già, perché le storie fantasiose su come è nato il dolce che insieme alla nebbia, al Duomo e al risotto rappresenta orgogliosamente Milano nel mondo (opponendosi, in una dolce battaglia fratricida, a Verona e al suo Pandoro), sono molteplici e fantasiose. La più gettonata fa riferimento a tale Toni, garzone del cuoco di Ludovico il Moro, il quale avrebbe rimediato con un proprio impasto al disastroso dolce natalizio bruciato dal proprio datore di lavoro (e questo spiegherebbe l'uso arcaico milanese di Pan del Toni per indicare il dolce tondeggiante con le uvette). Altri raccontano di una suor Ughetta, cuoca in un convento con pochi mezzi, che avrebbe aggiunto uova, canditi, uvetta e zucchero all'impasto del pane per creare un gioioso e speciale dolce per Natale. Lascia un po' sospettosi sulla veridicità di questa versione la scelta del nome della monaca: Ughetta e cioè letteralmente "uvetta" in milanese... Ma origini medievali a parte è con la seconda metà dell'Ottocento che si diffonde maggiormente la produzione di panettoni artigianali (ancora nella versione bassa e meno lievitata) e la consuetudine a donarli in occasione del Natale.
Nel '900, a cavallo fra le due guerre, il panettone riceve un'iniezione di uova, burro e lievito madre che, abbinati all'introduzione del tipico stampo di carta che ne contiene e indirizza la lievitazione, porteranno il nostro dolce natalizio alla forma che oggi conosciamo. A partire dagli anni '50 del XX secolo si è affermata la produzione industriale del panettone grazie alla quale il prodotto, spesso con aggiunta di ingredienti che nulla hanno a che vedere con la ricetta originale, si è diffuso in tutta Italia. Quali sono dunque gli ingredienti previsti dal Disciplinare del panettone artigianale milanese? Acqua, farina, zucchero, uova, latte, burro di cacao, burro, uvetta sultanina, scorze di arancia candite, cedro candito, lievito naturale da lievito madre, sale. Sono concessi miele, malto, vaniglia o aromi naturali. Il contenuto minimo ammesso di burro è del 10% (spesso nei panettoni buoni è molto di più..) mentre quello della massa di canditi e uvetta è di almeno il 20%. Preparati gli impasti, essi vengono prima porzionati e "pirlati", cioè arrotondati per rotazione, per finire poi la lievitazione all'interno del pirottino o stampo cartaceo di cottura. Durante la lievitazione si opera la "scarpatura" che consiste nell'incidere la superficie superiore dell'impasto con un taglio a forma di croce. Fasi successive: la cottura (circa 50 minuti a 190°C per la pezzatura da 1 Kg) e il raffreddamento del prodotto che avviene capovolgendolo al fine di evitarne lo sgonfiamento, con perdita della forma caratteristica. Con che vino si mangia il panettone? Ovviamente con un vino dolce, che può essere un Asti spumante (anche se il moscato dà il meglio di sé con il gusto più burroso e semplice del Pandoro) o meglio ancora un passito (Zibibbo di Pantelleria? Malvasia delle Lipari? A voi l'ardua scelta). Buon Natale!

CLASSICA con Brio

Insalate ricche di Natale

Di rinforzo, con arance e finocchi e cavolo cappuccio, sono solo alcune delle insalate ricche ideali da servire sulla tavola durante il periodo natalizio. Veloci da preparare, daranno un tocco di freschezza e anche leggerezza al vostro menu per le feste. Fatevi ispirare dalle nostre proposte e sorprendete gli ospiti con fantasia, sapore e colore!

Insalata di rinforzo

Piatto tipico della tradizione natalizia napoletana. Tra gli ingredienti non possono mancare le "papaccelle", i tipici peperoni campani rossi e tondi. Pare che ci siano diverse origini della ricetta, la prima vuole che questa insalata preparata per il cenone della Vigilia di Natale venga "rinforzata" giorno dopo giorno, mentre un'altra teoria vuole che il termine "di rinforzo" sia dovuto all'aceto, ingredienti che conferisce maggior sapore alla preparazione. Infine, l'ultima versione vede questo piatto come "rinforzo" per la cena delle Vigilia, che secondo la tradizione doveva essere a base di pesce

ingredienti per 6 persone

cavolfiore **800 g** - olive verdi o nere **150 g** - cetriolini sott'aceto **4** - cipolline sott'aceto **4** - filetti di acciughe **6** - carote **2** - papaccelle o peperoni sott'olio (gialli, verdi, rossi) **2** - aceto di vino bianco q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate, mondate e ricavate le cimette dal cavolfiore.
Cuocetele a vapore per circa 8-10 minuti, poi scolatele, lasciatele raffreddare e conditele con olio, aceto, sale e pepe in una ciotola.
Unite le olive verdi o nere tagliate a rondelle, i cetriolini sott'aceto a dadini, le cipolline sott'aceto in cubetti e i filetti di acciughe tritate grossolanamente.
Amalgamate bene e dividete in coppette da portata.
Completate con papaccelle o peperoni sott'olio tagliati a listarelle sottili, carote a *julienne* e una macinata di pepe.

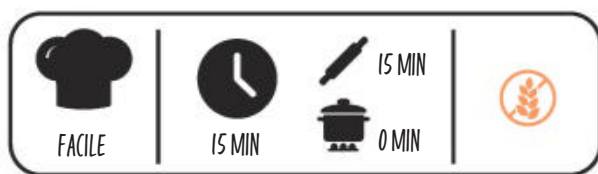
Insalata *di arance, finocchi e olive nere*

ingredienti per 4 persone

finocchi **2** - arance **3** - olive nere **50 g** - ciuffetti (barbetta) del finocchio q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate e mondate i finocchi, affettateli finemente e trasferiteli in una ciotola.
Ricavate dalla buccia dell'arancia delle striscioline sottili utilizzando l'apposito coltello ricurvo e tenetele da parte.
Sbucciate le arance, ricavate gli spicchi ed eliminate la pellicina bianco che li riveste, spelandoli così a vivo.
Aggiungete gli spicchi d'arancia nella ciotola con i finocchi e unite anche le olive nere.
Mescolate con cura, condite con l'olio a piacere e regolate di sale e pepe.
Completate con le scorzette d'arancia e ciuffetti di finocchio.

Insalata di cavolo (cappuccio oppure cavolo rosso) e carote, contorno di origine irlandese, ma diffuso in tutti i paesi anglosassoni

Coleslaw

ingredienti per 4 persone

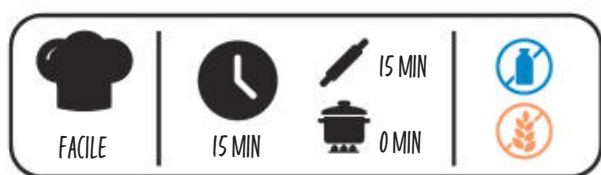
per l'insalata

cavolo cappuccio **500 g** - carote **200 g** - cipollotto **1**

per il dressing

yogurt naturale **150 g** - maionese **40 g** - aceto di vino bianco **15 ml** - senape **1 cucchiaino** - zucchero semolato **1 cucchiaio** - sale - pepe

Pelate le carote e tagliatele a *julienne*.
Rimuovete le foglie più esterne del cavolo cappuccio e tagliate il restante cespo a striscioline sottili.
Mescolate il cavolo con le carote in una terrina e aggiungete il cipollotto affettato finemente.
Amalgamate lo yogurt con la maionese, incorporate la senape, l'aceto, lo zucchero e regolate di sale e pepe.
Condite le verdure con il dressing ottenuto e servite l'insalata subito oppure conservatela in frigorifero fino al momento di portarla in tavola.

Insalata di cavolo rosso *con mele e noci pecan*

ingredienti per 4 persone

per l'insalata

cavolo rosso **500 g** - mele rosse **2** - noci pecan **15-20** - coriandolo fresco q.b.

per la vinaigrette

aceto di mele **25 ml** - olio E.V.O. **50 ml** - miele **1 cucchiaio** - sale ½ **cucchiaino** - pepe

Emulsionate l'aceto di mele con l'olio, il miele, il sale e una macinata di pepe.
Tostate le noci pecan in una padella e tenetele da parte.
Affettate finemente il cavolo rosso lavato e mondato e tagliate le mele a fettine sottili.
Trasferite il cavolo rosso e le mele in una ciotola, aggiungete le noci pecan e foglioline di coriandolo.
Condite con la vinaigrette e servite.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Panettone gastronomico

di Andrea Mainardi

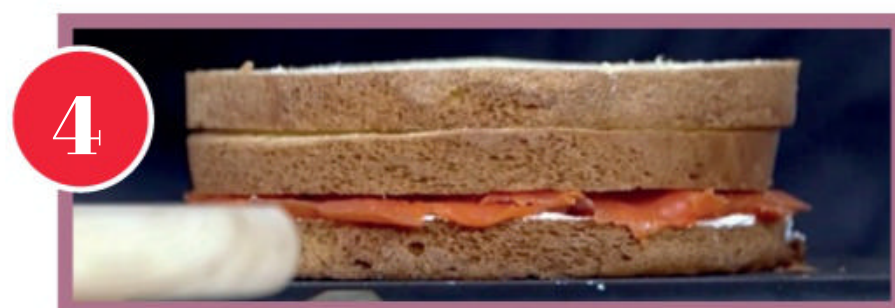
Concludete l'anno con una ricetta... "atomica", firmata dal nostro chef Andrea Mainardi. Grande classico delle feste, il panettone gastronomico che propone lo Chef è semplicissimo da preparare ma anche ricco di gusto con 4 farce a base di carne, pesce e formaggi.

INIZIAMO

FARCIA SALMONE E FORMAGGIO

Tritate l' erba cipollina e spremete il succo di 2 arance. Unite in una ciotola il formaggio spalmabile e il succo d'arancia, aggiungete l'erba cipollina e amalgamate gli ingredienti.

Spalmate il composto sulla base del panettone.

Ricoprite con il salmone affumicato e coprite con una fetta di panettone.

FARCIA GAMBERETTI IN SALSA COCKTAIL

Emulsionate ketchup e maionese e poi farcite una nuova fetta di panettone.

Ricoprite con i gamberi scottati, aggiungete lattega iceberg fresca e coprite con una nuova fetta di panettone.

FARCIA SPECK E CASTAGNE

Prendete una nuova fetta di panettone, spalmate uno strato di caprino, sovrapponetevi le fette di speck, le castagne bollite sbriciolate grossolanamente e finocchietto selvatico fresco. Coprite con una nuova fetta di panettone.

FARCIA CULATELLO E CARCIOFI

Prendete una nuova fetta di panettone, spalmate uno strato di maionese, sovrapponetevi le fette di culatello, i carciofi sott'olio (sgocciolati e tagliati a tocchetti) e coprite con l'ultima fetta di panettone.

FACILE | 30 MIN | 30 MIN | 0 MIN

INGREDIENTI PER 2 PANETTONI

panettoni gastronomici pronti e pre-tagliati **2**
carciofi sott'olio **2 vasetti da 200 g**
culatello **300 g**
formaggio sfaldabile **500 g**
erba cipollina **1 mazzo**
arance **2**
code di gambero sgusciate e cotte a vapore **500 g**
maionese **500** g
ketchup **200 g**
insalata iceberg **1 cespo**
formaggi caprini **4**
speck a fette **300 g**
castagne bollite **100 g**
finocchetto selvatico **1 mazzo**
salmone affumicato **300 g**

"PROVATELO ANCHE VOI!"

Hai mai

con i

Penne con pesto e granella di pistacchi

ingredienti per 4 persone
pasta tipo penne **320 g** - pistacchi al naturale **250 g** - basilico **6-7 foglie** - Grana Padano grattugiato **50 g** - ricotta **150 g** - olio E.V.O. **4-5 cucchiai** - sale - pepe - acqua q.b. - granella di pistacchi q.b.

Fate cuocere i pistacchi in un pentolino con acqua per 10 minuti a fiamma dolce. Scolate i pistacchi, privateli della pellicina esterna e versateli in un mixer. Unite il basilico, il Grana Padano, l'olio, regolate di sale e pepe e frullate aggiungendo acqua al bisogno per rendere il composto cremoso.
Cuocete la pasta in una pentola con abbondante acqua salata bollente. Lavorate a crema la ricotta in un piatto. Versate il pesto di pistacchi in una padella capiente con un filo d'olio. Unite la ricotta, 2-3 cucchiai di acqua di cottura della pasta e mescolate per realizzare una salsa cremosa. Scolate la pasta al dente nella padella con il condimento e amalgamate bene. Servite le penne con una spolverata di granella di pistacchi.

Lasagna ai pistacchi, speck e taleggio

ingredienti per una teglia da 4-6 porzioni
lasagne (fresche-secche) **20 fogli** - speck in dadini **300 g** - taleggio **200 g** - besciamella pronta **800 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g** - granella di pistacchi q.b. - noce moscata - olio E.V.O. - sale - pepe
per il pesto di pistacchi: pistacchi sgusciati **250 g** - olio E.V.O. **200 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato **6 cucchiai** - aglio **1 spicchio** - basilico fresco **7-8 foglie**

Tritate l'aglio spellato in un mixer insieme ai pistacchi sgusciati. Aggiungete l'olio, il Parmigiano Reggiano grattugiato, il basilico e regolate di sale. Azionate il mixer per rendere il composto cremoso. Scaldate la besciamella in un pentolino, aggiungete il taleggio, un pizzico di noce moscata e amalgamate. Sbollentate i fogli di lasagna in acqua bollente salata e poi scolateli su un canovaccio pulito.
Spalmate sul fondo di una pirofila uno strato di besciamella al taleggio, adagiatevi i fogli di lasagne, distribuite lo speck e uno strato di pesto al pistacchio. Spolverate con un cucchiaio di Parmigiano Reggiano grattugiato e granella di pistacchi. Ripetete questa operazione fino ad esaurire tutti gli ingredienti. Terminate decorando la superficie con il Parmigiano Reggiano grattugiato e la granella di pistacchi. Infornate la lasagna a 180°C per circa 30 minuti. Sfornate, fate raffreddare leggermente la lasagna e servitela.

ALTRE INFO UTILI SUL PISTACCHIO
- combatte la secchezza dei capelli grazie alla presenza di vitamina E, che è inoltre un prezioso alleato per proteggere la pelle dai raggi ultravioletti, rallentando così l'invecchiamento cellulare e la formazione di rughe.
- stimola il buon umore
- controindicazioni per chi soffre di ipertensione
- la dose raccomandata è di 30 g al giorno

provato pistacchi?

Il pistacchio (dal greco Pistàkion) è una pianta di origini persiane originaria del bacino del Mediterraneo, apprezzata per il suo frutto (specie in cucina) fin dai tempi antichi. In Sicilia furono gli arabi, durante la loro dominazione, a svilupparne la coltivazione, favorita dal particolare (e per certi versi unico) microclima delle pendici dell'Etna, habitat naturale del pistacchio. Definito "oro verde" oltre che per il colore, soprattutto per le proprietà organolettiche e la duttilità nell'uso culinario, il pistacchio lega il suo nome alla città di Bronte. Qui, al pistacchio viene conferita la denominazione DOP, che certifica l'altissimo pregio del frutto. Caratteristica unica del pistacchio verde di Bronte è la raccolta ogni 2 anni. Solo così la pianta ha il tempo di assorbire dal terreno lavico in cui cresce tutte quelle sostanze nutritive che donano poi al pistacchio il suo inconfondibile aroma.

Costolette di agnello in crosta di pistacchi

ingredienti per 4 persone
costolette di agnello già pulite **12** - pistacchi sgusciati **100 g** - pangrattato **50 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **2 cucchiai** - aglio **1 spicchio** - rosmarino **1 rametto** - uova **2** - olio E.V.O. - sale - pepe

Disponete le costolette di agnello sul ripiano di lavoro. Lavate il rosmarino e staccate gli aghi. Spellate l'aglio e tritatelo. Ponete i pistacchi su una teglia con carta forno e fateli tostare in forno per 2 minuti a 200°C. Tritate grossolanamente i pistacchi con un mixer e metteteli in una terrina. Riunite nel bicchiere del frullatore il pangrattato, il rosmarino, il Parmigiano Reggiano grattugiato, l'aglio, un pizzico di sale e pepe e tritate tutto. Rovesciate il composto così ottenuto nella terrina con i pistacchi e amalgamate. Sbattete le uova in una ciotola e intingete tutte le costolette. Passate le costolette nella panatura di pistacchi. Scaldate un filo d'olio in una padella e rosolate le costolette poche per volta per 2 minuti su entrambi i lati, fino a completa doratura. Servite subito.

Semifreddo cioccolato e pistacchio

ingredienti per uno stampo da plumcake da 26 cm
cioccolato fondente **300 g** - uova **4** - panna fresca liquida **500 ml** - zucchero **100 g** - pistacchi **150 g** - vaniglia **1 bacca** - burro **20 g**

Montate per 10 minuti con le fruste elettriche le uova e lo zucchero per ottenere un composto chiaro e spumoso. Fate sciogliere 250 g di cioccolato fondente a bagnomaria e poi lasciate che si raffreddi. Incorporate il cioccolato fuso alle uova montate. Montate la panna con i semini estratti dalla bacca di vaniglia. Aggiungete la panna montata alla crema al cioccolato, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Aggiungete i pistacchi, lasciandone qualcuno da parte per la decorazione.
Imburrate uno stampo da *plumcake*. Versate la crema nello stampo, livellate con una spatola da cucina e riponete in freezer per almeno 2 ore. Tirate fuori il dolce dal freezer e capovolgetelo su un piatto da portata. Grattugiate il restante cioccolato fondente e decorate la superficie, spolverate con i pistacchi tritati e servite.

SCUOLA DI PASTICCERIA

Cheesecake alla melagrana

L'incontro tra uno dei frutti simbolo delle feste e un classico della pasticceria, per un dolce originale e delizioso che, grazie anche al suo colore, fa subito Natale! Seguite la nostra ricetta *step by step* per portare in tavola questa torta cremosa, dolcissima e, chissà, portafortuna!

INIZIAMO

PER LA BASE:

1) **Frullate** i biscotti con il miele e la cannella. Unite il burro fuso tiepido e frullate a intermittenza. Versatelo in uno stampo a cerniera diametro 22 cm, livellate bene e compattate col dorso di un cucchiaio, mettetelo in frigorifero.

PER LA CREMA:

1) **Lavorate** con le fruste elettriche i formaggi con il latte condensato tenendone da parte qualche cucchiaio.

2) **Scaldate** i cucchiai messi da parte di latte condensato pochi secondi nel microonde e scioglietevi la colla di pesce ben strizzata, unitelo alla crema di formaggi, mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo, versatelo sulla base di biscotti, livellate con una spatola e riponetelo nuovamente in frigorifero per almeno due ore.

PER L'ASPIC:

1) **Mettete** la colla di pesce ad ammorbidirsi con poca acqua per una decina di minuti.

2) **Mettete** metà dei chicchi di melagrana in una ciotola con lo zucchero a velo, schiacciateli leggermente, mescolate e lasciateli insaporire.

3) **Passate** l'altra metà dei chicchi di melagrana al passaverdure e mettete il succo ottenuto in un pentolino capiente con il vino e lo zucchero semolato, fate scaldare a fuoco dolce senza bollire. Aggiungete, fuori dal fuoco, la colla di pesce ben strizzata e fate sciogliere mescolando delicatamente. Fate raffreddare e aggiungete i chicchi di melagrana zuccherati e il succo che avranno rilasciato.

4) **Versate** il mix vino-melagrana sulla crema di formaggi ormai parzialmente solidificata, livellate bene, rimettete in frigorifero per 6-8 ore, meglio una notte. Servite con chicchi di melagrana freschi.

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PER LA BASE:
- biscotti ai cereali **150 g**
- burro **75 g**
- cannella **½ cucchiaino**
- miele di acacia **1 cucchiaio**

PER L'ASPIC ALLA MELAGRANA:
- chicchi di melagrana **300 g** + q.b.
- zucchero semolato **100 g**
- colla di pesce **16 g**
- vino rosè **300 ml**
- zucchero a velo **3 cucchiai**

PER LA CREMA:
- latte condensato **400 g**
- mascarpone **250 g**
- formaggio fresco spalmabile **250 g**
- colla di pesce **8 g**

DOLCI CON LA MELAGRANA

TENERINA
Christmas version

ingredienti per 1 stampo 20 cm diametro (6 persone)

cioccolato fondente **200 g** (55%) + q.b.
burro **70 g**
uova **4**
zucchero **80 g**
farina 00 **1 cucchiaio** facoltativo) + q.b.
estratto di vaniglia q.b.
panna montata zuccherata q.b.
chicchi di melagrana q.b.

Fate sciogliere a bagnomaria o nel microonde il cioccolato spezzettato con il burro e lasciatelo raffreddare.

Sbattete cinque minuti con una frusta elettrica i tuorli con metà dello zucchero e la vaniglia, unite il cioccolato, mescolate brevemente a bassa velocità e infine la farina.

Montate a parte gli albumi con il restante zucchero e uniteli, con una spatola, alla crema di cioccolato con movimenti dal basso verso l'alto fino a ottenere un composto omogeneo.

Versate il composto in uno stampo a cerniera imburrato e infarinato bene, livellate la superficie e cuocete la torta a 170°C funzione statica per circa 25-30 minuti. A 25 minuti controllate con più stecchini sia al centro (deve uscire umido) che ai bordi (deve uscire asciutto).

Lasciate raffreddare completamente la torta, decoratela quindi con panna montata, chicchi di melagrana e cioccolato tritato.

A piacere potete anche tagliarla a metà e realizzare uno strato di panna e melagrana anche all'interno!

CIAMBELLONE DI NATALE
con succo di melagrana

ingredienti per 1 stampo a ciambella 22 cm diametro (6 persone)

farina 00 **280 g** + q.b.
succo o estratto di melagrana **150 g** (a temperatura ambiente)
olio di semi di girasole **130 g** + q.b.
uova **3** (a temperatura ambiente)
zucchero **180 g**
lievito per dolci vanigliato **1 bustina**
sale **1 pizzico**
zucchero a velo (e/o glassa) q.b.
chicchi di melagrana q.b.

Montate bene, per circa 10 minuti, con uno sbattitore elettrico, le uova con il sale e lo zucchero, unite l'olio e il succo di melagrana a filo, continuando sempre a montare, aggiungete la farina setacciata in due volte, continuando sempre ad montare, per ultimo il lievito setacciato.

Versate il composto in uno stampo da ciambellone oleato e infarinato e cuocete in forno caldo, ventilato, a 170°-180°C per 35-40 minuti.

Sfornate il ciambellone e fatelo completamente raffreddare, spolveratelo con abbondante zucchero a velo e decoratelo con chicchi di melagrana.

SORBETTO ALLA MELAGRANA
e arancia rossa

ingredienti per 4-6 persone

melagrane **3**
arancia rossa non trattata **1**
acqua **200 ml**
zucchero semolato **200 g**
zucchero di canna q.b.

Mettete in un pentolino dal fondo spesso lo zucchero con l'acqua e fate cuocere a fiamma media finchè lo zucchero si sarà completamente sciolto.

Aprite le melagrane, sgranatele e passate i chicchi al passaverdure, mettete il succo ottenuto in una ciotola insieme al succo di arancia spremuto e filtrato.

Aggiungete lo sciroppo al mix di succhi, mescolate bene e, se non avete la gelatiera, versate il composto in un contenitore basso adatto al freezer e riponetelo in congelatore per un'ora, frullatelo e rimettetelo nel freezer, ripetendo l'operazione per 3 volte.

Suddividete il sorbetto in bicchieri individuali (i bordi potete passarli nell'acqua e nello zucchero di canna per un effetto più scenografico) servendovi del porzionatore da gelato.

la variante: oro

Potete decorare il sorbetto con pezzettini di foglia oro alimentare.

di Silvio Carini

Le sue etichette parlano a tutti , intenditori e non, di vino esclusivo e per grandi occasioni : da Montalcino il nobile campione del vitigno Sangiovese, sua maestà il Brunello.

il Brunello

Parlare in mezza paginetta di Brunello di Montalcino è un'impresa tanto inutile e folle quanto raccontare la Ferrari via sms, tanto questa denominazione nata nell' 800 dall'iniziativa del farmacista di Montalcino Clemente Santi è ormai entrata nell'immaginario collettivo come sinonimo di lusso e qualità di vita italiana. Il territorio di produzione, che coincide con il Comune di Montalcino, è uno splendido e boscoso comprensorio 40 km a sud di Siena in Val D'Orcia, dal 2004 Patrimonio dell'Umanità UNESCO, particolarmente vocato e famoso da secoli per i suoi vini (che però fino a due secoli fa erano dolci e da uve moscato bianco). Il Sangiovese grosso, chiamato in zona proprio brunello, assume qui caratteristiche tali che per molto tempo lo si è considerato un vitigno a sé stante e non un riuscito clone a buccia spessa del vitigno più coltivato in Italia. Il Brunello di Montalcino ed il Nobile di Montepulciano sono state la prime DOCG italiana istituite nel 1980. Il Brunello costituisce un fenomeno unico: 11,4 milioni di bottiglie di immesse sul mercato nel 2021 con forte aumento di prezzi e altrettanto importante riduzione delle giacenze, oltre 250 produttori , un valore medio per ettaro intorno ai 700mila euro. Circa il 70% della produzione va all'estero (circa un terzo negli USA) bandiera di un territorio che è riuscito a fare "sistema" e a far crescere la percezione e la desiderabilità del marchio. Non abbiamo parlato ancora del vino, che , come recita il rigido Disciplinare, è "*visivamente limpido, brillante, di colore rubino intenso, tendente al granato con l'invecchiamento. Ha profumo intenso, persistente, ampio ed etereo. Si riconoscono sentori di sottobosco, legno aromatico, piccoli frutti, leggera vaniglia e confettura composita*". Insomma il ritratto di un campione di eleganza, complessità e persistenza che deve essere sottoposto ad un periodo di affinamento di almeno 2 anni in botti di rovere e di almeno 4 mesi in bottiglia, oltre a essere immesso al consumo solo a 5 anni dalla vendemmia. Costi finanziari che si riflettono nel costo medio della bottiglia che, difficilmente è inferiore ai 35/40 euro con picchi, a seconda dell'annata e del produttore, che possono superare abbondantemente il migliaio. Con cosa abbinare il Brunello, campione di complessità e struttura? Con cacciagione, selvaggina da pelo o da piuma, cucinata con salse o sughi ricchi, ma anche con una bella fiorentina o con un Pecorino toscano stagionato.

Perfetto con Cacciagione, selvaggina

Perfetto con Fiorentina

Perfetto con Pecorino toscano stagionato

BRUNELLO DI MONTALCINO DOCG RISERVA 2015, BIONDI-SANTI

Un vino davvero maestoso. Al naso si sente subito la ciliegia scura, la melagrana e l'arancia sanguinella, così tipica nei vini Biondi-Santi, mentre le note di macchia mediterranea sprigionano sentori di timo, rosmarino e salvia. In bocca il vino, seducente e pieno di charme, si stende sul palato con carezzevole dolcezza, con i tannini graffianti che puliscono il palato.

BRUNELLO DI MONTALCINO DOCG, BARICCI COLOMBAIO MONTOSOLI

Dal colore rosso rubino con sfumature granate, questo Brunello ha un profumo etereo e complesso con evidenti note di frutti a bacca rossa, e una persistenza aromatica, elegante e suadente. Questo Brunello, in cucina, si accompagna bene a piatti ricchi di sapore con carni rosse, selvaggina, grigliate, arrosti misti, formaggi stagionati e saporiti.

BRUNELLO DI MONTALCINO DOCG, 2017, LE POTAZZINE

Questo Brunello si presenta al naso con sentori di frutta a bacca rossa, amarena e fiori di campo di grande intensità e complessità. In bocca è molto territoriale, ampio, supportato da una acidità ben bilanciata, che evidenzia la freschezza e la bevibilità di questo Brunello, e al tempo stesso garantisce un grande potenziale di invecchiamento.

IN CUCINA CON I BAMBINI

PER SCALDARE LE PRIME GIORNATE FREDDE CON UNA DOLCE COCCOLA, VIA AL CIOCCOLATO IN BISCOTTI, BROWNIES E ALTRE GOLOSITÀ FACILISSIME DA PREPARARE CON I VOSTRI GIOVANISSIMI CHEF!

RISO SOFFIATO AL CIOCCOLATO

ingredienti per 6 persone
cioccolato al latte **450 g** - riso soffiato **100 g** - burro morbido **25 g**

Tritate grossolanamente il cioccolato fondente con un coltello e fatelo sciogliere "a bagnomaria" all'interno di un pentolino. Unite il burro morbido a tocchetti e mescolate fino a quando si sarà amalgamato al cioccolato. Ponete il riso soffiato in una ciotola, versate la miscela di cioccolato e burro fuso e mescolate con un cucchiaio o una spatola.
Trasferite il composto in una teglia ricoperta di carta forno, livellate la superficie e lasciate solidificare. Per velocizzare i tempi potete coprire la teglia con la pellicola trasparente e riporla in frigorifero per circa 2 ore. Tagliate i quadrotti con un coltello affilato e gustate.

BROWNIES FACILI

Non cuocete troppo i *brownies*! Togliete la teglia dal forno quando in superficie vedrete una crosticina leggera, ancora morbida

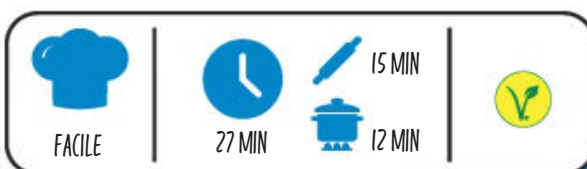
ingredienti per 6 persone
farina 00 **300 g** - zucchero di canna **180 g** - zucchero semolato **90 g** - burro fuso **180 g** (freddo) - bicarbonato ½ **cucchiaino** - cioccolato fondente **200 g** - tuorlo **1** - uovo **1** - sale

Setacciate la farina, il bicarbonato e il sale in una ciotola. Montate, in un'altra ciotola, con una frusta elettrica, il burro, i due zuccheri, l'uovo e il tuorlo, unite poi il composto ben montato nella prima ciotola, abbassando la velocità. In ultimo, aggiungete, mescolando con delicatezza con una spatola, il cioccolato tritato grossolanamente.
Versate il *brownie* ottenuto in una teglia da forno 20 x 20 cm imburrata, e cuocetelo a 160°C per circa 20-25 minuti, lasciatelo raffreddare, poi toglietelo dallo stampo e tagliatelo in quadrotti prima di servire.

TARTUFI AL CIOCCOLATO

ingredienti per 6 persone
cioccolato al latte **125 g** - panna fresca **75 ml** - granella di mandorle **2 cucchiai** - sale integrale **1 pizzico** - cacao amaro

Tagliate il cioccolato in piccoli pezzi. Riscaldate la panna e quando avrà quasi raggiunto l'ebollizione, spegnete la fiamma e unite il cioccolato e il sale, rimescolate per farlo sciogliere per bene, se è il caso, rimettete brevemente il pentolino sul fuoco facendo attenzione a non bruciare il cioccolato. Unite la granella di mandorle e rimescolate fino a quando l'impasto risulterà omogeneo.
Fate raffreddare il composto. Quando sarà freddo, con l'aiuto di due cucchiai, formate tante palline e rotolatele nel cacao amaro. Con le mani date una forma il più sferico possibile ai tartufi. Prima di servire fate raffreddare i tartufi in frigorifero per almeno 1 ora.

BISCOTTINI AL CIOCCOLATO

ingredienti per 20 cookies
farina 00 **300 g** - cioccolato (al latte) **150 g** - zucchero **150 g** - bicarbonato **1 cucchiaino** - burro **120 g** (temperatura ambiente) - uovo **1** - sale

Montate con le fruste elettriche il burro, lo zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere un composto spumoso, aggiungete l'uovo, poi la farina setacciata con il bicarbonato, sempre montando.
Aggiungete al composto il cioccolato tritato grossolanamente, mescolando con una spatola per distribuirlo uniformemente.
Prelevate piccole quantità di impasto con un cucchiaino e formate tante palline grandi come una noce che posizionerete ben distanziate su una teglia rivestita con carta forno.
Cuocete i biscotti in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per circa 12 minuti, fino a leggera doratura, sfornateli, aspettate che si intiepidiscano e fateli raffreddare completamente su una griglia.

la variante:
frutti rossi e cioccolato bianco
Potete sostituire il cioccolato al latte con **100 g** di cioccolato bianco e **50 g** di frutti rossi disidratati.

A NATALE PAN PIUMA
si veste di nuovo a festa!

Babbo Natale, renne, pacchi regalo e pupazzi di neve si uniscono alla morbidezza delle fette di Pan Piuma per festeggiare con allegria questo momento speciale dell'anno. La Christmas Edition Pan Piuma coinvolge tutte le referenze della linea Classica nella versione richiudibile da 400g. Da provare per realizzare aperitivi o antipasti delle feste e anche dolci come il tiramisù, seguendo le ricette che trovate su:

www.panpiuma.it

SI AVVICINA IL NATALE
ed è tempo di biscotti!

Per il Natale 2022 Marcato propone "**Christmas Cookies**" quattro nuove esclusive confezioni in edizione limitata, con uno stampino con impugnatura in legno e un mattarello decorativo per biscotti; inoltre dal retro della confezione Marcato è possibile ritagliare i disegni delle formine di Natale direttamente dal cartoncino, per poi appenderli all'albero di Natale!

www.marcato.it

GUSTO UNICO "AT HOME"

la magia di Starbucks per le feste

Nescafé® Dolce Gusto®e Starbucks® Holiday Blend insieme per una edizione limitata natalizia davvero speciale che porterà la magia del Natale nel mondo, a casa. Starbucks® Toffee Nut Latte è disponibile in capsule per macchine da caffè Nespresso® e Nescafé® Dolce Gusto®.

CARAMELLO, PISTACCHIO E DELICATO CACAO

Le tre novità Lindt

Con il ritorno della stagione del cioccolato, arrivano tre golose novità firmate Lindt: Lindor Caramello Salato, un morbido ripieno al caramello salato racchiuso nel croccante guscio di finissimo cioccolato al latte arricchito dai fiocchi di sale; Lindt Excellence 70% delicato, un cioccolato fondente vellutato e intenso, e infine, una nuova tavoletta che unisce il finissimo cioccolato al latte a croccanti pezzi di pistacchio caramellati e salati, dando vita a una ricetta golosa e sorprendente.

www.lindt.it

NON SOLO CAFFÈ,

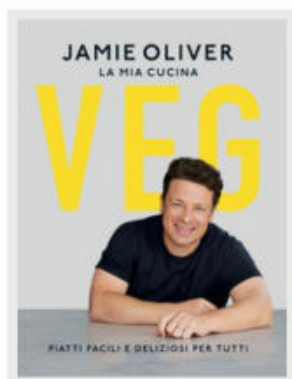
con i cocktail Nescafé

Un pack oro dal design natalizio che nasconde una sorpresa personalizzata è il "regalo" di Limited Edition Nescafé GOLD: attraverso le semplici domande di un mini-quiz, i consumatori riceveranno la ricetta di un cocktail "su misura" firmato Nescafé®! Gold Martini, Winter Berry Mojito, Chesnut Milk Punch e Sparkle Spritz: inquadrando il QR Code sulla confezione scoprite il vostro cocktail ideale per questo Natale!

SCELTI PER VOI

MANUALE DEGLI ABBINAMENTI

Un manuale dettagliato in cui prima di tutto si definiscono i criteri-guida per individuare il migliore abbinamento, che sia ''per concordanza'' o ''per contrasto'', e poi, si passano in rassegna tutti i principali alimenti e le fondamentali preparazioni della cucina italiana, ma con diverse aperture su altri scenari e tradizioni. Non si tralasciano, infine, gli abbinamenti a ricette firmati da grandi Chef ''stellati'' o alle preparazioni di alcune cucine esotiche ormai tanto diffuse quanto difficili da trattare, scorrendo la carta dei vini.

di Giuseppe Vaccarini
Giunti Editore
240 pagine - € 22

LA MIA CUCINA VEG.
PIATTI FACILI E DELIZIOSI PER TUTTI

Jamie Oliver - autore di libri di cucina best seller internazionali - è tornato con una serie di piatti deliziosi a base di verdure. Ora più che mai, un numero crescente di persone sceglie di aumentare la quantità di vegetali nella propria dieta per motivi di salute, per fare economia, per rispetto dell'ambiente. Sia che pensiate a un paio di giorni alla settimana senza carne, di diventare vegetariani, o vogliate soltanto assaggiare qualcosa di nuovo, questo libro è per voi.

di Jamie Oliver
Editore TEA
312 pagine - € 34

MIO NONNO MI PORTAVA A FÀ GLI ERBI. UNA VITA DI RICETTE E RICERCA IN CUCINA

Cristiano Tomei racconta il suo esuberante percorso da cuoco autodidatta, la sua ricerca che lo ha portato a diventare uno chef stellato e a creare una cucina innovativa ma allo stesso tempo attenta alla tradizione. Una cucina fatta di ricette e piatti raccolti in questo libro per poterli preparare e, ovviamente, gustare anche a casa. Perché, come direbbe l'autore, "no ai piatti che per mangiarli devi leggere le istruzioni".

di Cristiano Tomei
Rizzoli Editore
216 pagine - € 18

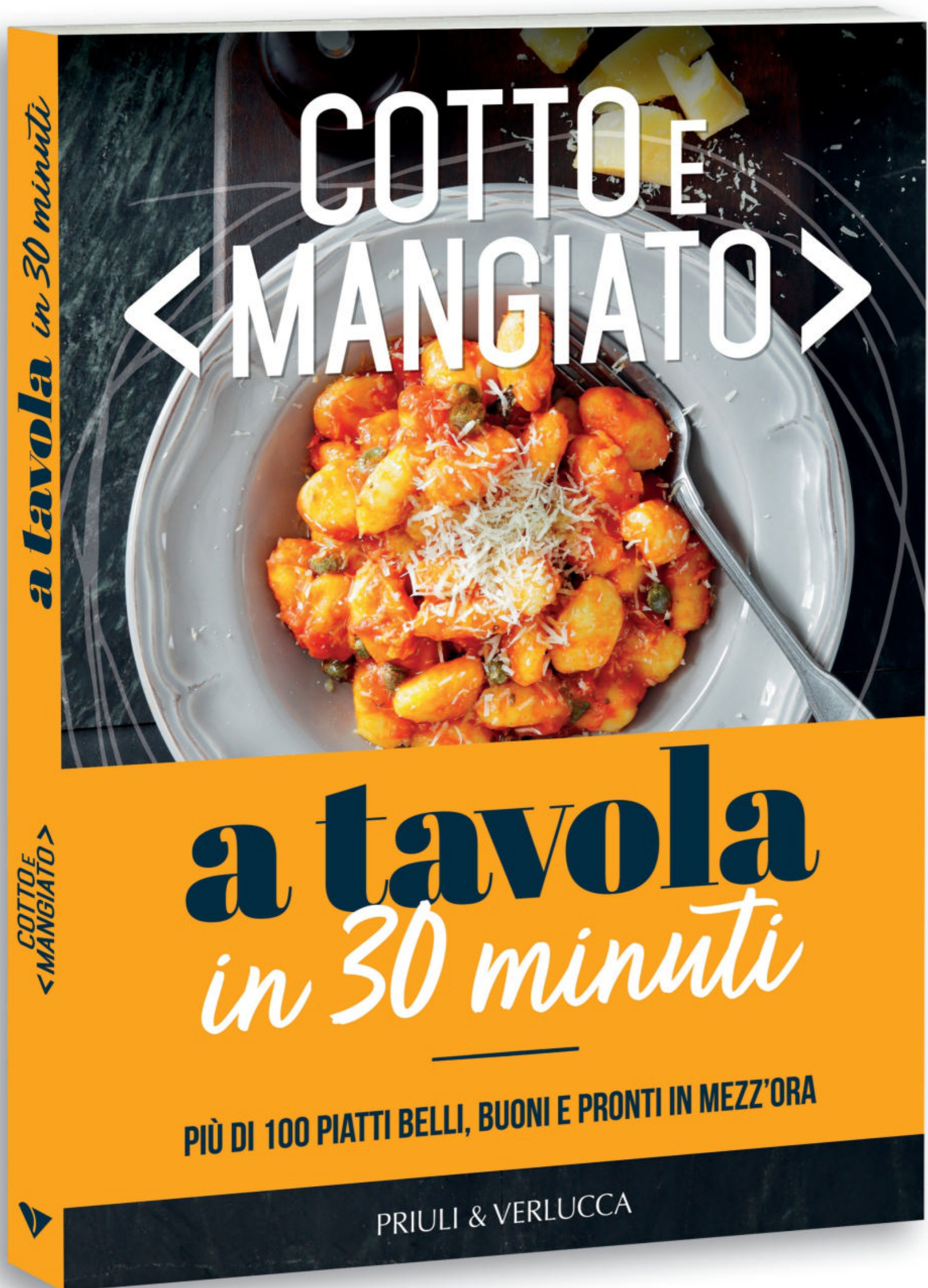
TUTTI I SAPORI DI CASA PAPPAGALLO.
RICETTE GOLOSE E SORPRENDENTI PER LA GIOIA DEGLI OCCHI E DEL PALATO

In questo nuovo libro Luca Pappagallo riscopre piatti, profumi e storie d'infanzia, e li combina – grazie anche ai nonni che l'hanno iniziato fin da piccolo alle cucine del mondo – in una selezione di piatti per tutti i gusti, dalle deliziose éclair al caramello al ricco e succoso filetto di maiale, passando per gli gnocchi di pane con cozze e vongole, il ceviche peruviano, l'amatriciana sbagliata, il pan brioche, il pollo alle mandorle e mille sughi e paste cui non potrete resistere!

di Luca Pappagallo
Vallardi Editore
256 pagine - € 19,90

TIME FOR TEA. EDIZIONE ITALIANA

Non una semplice bevanda, ma un mondo di significati, e anche uno dei più grandi tesori che la Gran Bretagna abbia regalato al mondo. Questo libro è una guida divertente e autorevole per scegliere, preparare, bere e cucinare con il tè, ottenere l'infusione perfetta, abbinare i migliori tè per ogni momento della giornata e le ricette, dolci e salate, capaci di esaltarne al meglio le note dominanti.

di Tom Parker Bowles
Guido Tommasi Editore-Datanova
234 pagine - € 28

Eccellenze d'Italia, grandi chef e giovani cuochi

Tutte le novità in onda

Non mancano poi le puntate dedicate alle strenne e agli auguri, con LuCake, gli chef Roberto Di Pinto, Elio Sironi, Alfio Ghezzi, Roberto Conti e tante idee per pranzi e cene di ritrovo con amici e parenti prima e durante le vacanze natalizie e i consigli di bon ton per le feste dell'esperto Nicola Santini.
Da non perdere la finale della sesta borsa di studio firmata Cotto e mangiato che il 23 dicembre premierà il più meritevole tra i venticinque giovani chef che partecipano a questa edizione, esaminati dall'occhio attento di una giuria d'eccellenza, tra vecchi amici di Cotto e mangiato e nuovi chef entrati a far parte della squadra.
L'appuntamento è dal lunedì al sabato, alle 12 circa su Italia1, per aspettare insieme il Natale con ricette sempre nuove e salutare il 2022 all'insegna del gusto.

Dalla Val di Non alla Val di Fassa, passando per Val di Sole e Val di Fiemme. Cotto e mangiato il Menu si trasferisce in Trentino per quattro puntate all'insegna della tradizione, della cultura, della montagna e dei formaggi tipici di queste vallate.
Sono proprio le eccellenze casearie le protagoniste delle ricette firmate dallo chef Alfio Ghezzi che cucinerà dal Bistrot del Mart di Rovereto al fianco della conduttrice Tessa Gelisio.
In versione inviato, lo chef Andrea Mainardi andrà a scoprire curiosità, punti di interesse e bellezze nascoste del Trentino, facendo tappa anche in caseifici ed allevamenti per mostrare da dove nascono proprio quei formaggi utilizzati nelle ricette.
L'occasione per un viaggio a portata di telecomando o per pianificare le tappe di un itinerario alla scoperta del Trentino, a piedi o in bicicletta. Giordano Roverato di Viaggi in bici (viagginbici.com) mostrerà, infatti, alcuni punti di interesse per un turismo sempre più green, lento e sostenibile.

COTTO E <MANGIATO>

Il quiz della salute

Alimentazione e nutrizione, i "vero e falso" anche sotto le feste!

Sfatiamo alcuni luoghi comuni dell'alimentazione soprattutto in questo periodo di eccessi alimentari.

	v	f
1. Il pandoro ha meno calorie del panettone.	☐	☐
2. Iniziare il menù con un antipasto di verdure aiuta a contenere le calorie.	☐	☐
3. Il melograno favorisce la circolazione sanguigna.	☐	☐
4. Fare dei digiuni è utile per contrastare le abbuffate delle feste natalizie.	☐	☐
5. Il cioccolato al latte è meno energetico di quello fondente.	☐	☐
6. Le noci sono un'ottima fonte di omega 3.	☐	☐
7. Gli alcolici forniscono calorie "vuote".	☐	☐

1. FALSO

Infatti 100 g di panettone classico forniscono circa 339 kcal, mentre il pandoro quasi 390 kcal. La differenza energetica è dovuta principalmente all'elevata presenza di burro in quantità non inferiore al 20%.

2. VERO

Grazie, alla presenza di fibre che donano un senso di sazietà e placano la fame. Infatti le verdure, soprattutto se crude, sono ottime alleate della linea. Fate però attenzione ai condimenti che spesso fanno la differenza!

3. VERO

Riducendo anche il rischio cardiovascolare. Aiuta inoltre a proteggere dai tumori e ad aumentare le difese immunitarie. La tradizione vuole sulle tavole della Vigilia i chicchi di questo frutto portafortuna, per abbondanza e benessere.

4. FALSO

Perché l'appetito sarà poi molto più imponente e irrefrenabile. Un intramontabile consiglio consiste nel sostituire le porzioni standard con quantità ridotte, ma anche masticare a lungo i cibi e alzarsi da tavola con un po' di fame.

5. FALSO

Il cioccolato al latte fornisce circa 566 kcal ogni 100 g, mentre quello fondente 545 kcal. Sono tuttavia entrambi calorici ma il cioccolato fondente, con almeno il 70% di cacao e senza esagerare, è da preferire perché possiede proprietà cardioprotettive e contiene una buona fonte di flavonoidi, sostanze che rinforzano il sistema immunitario.

6. VERO

Possiedono anche proprietà antiinfiammatorie, contribuiscono a potenziare la memoria e possono favorire il sonno. Le noci, come tutti i cibi vegetali, sono inoltre prive di colesterolo.

7. VERO

Infatti non apportano alcun tipo di nutriente ma molte calorie (quasi come i grassi). Un esempio? Due bicchieri di vino rosso forniscono circa 150 kcal, le stesse contenute in quasi mezzo piatto di pasta.

Dolci stelle

DI NATALE CON SCAGLIE DI COCCO

ingredienti per 25 biscotti circa

farina semintegrale **250 g**
bevanda a base di soia **½ bicchiere**
zucchero integrale **4-5 cucchiai**
olio di girasole alto oleico **7-8 cucchiai**
lievito per dolci **1 cucchiaino**
scorza grattugiata di un limone
scaglie di cocco q.b.
cannella in polvere q.b.
crema alle nocciole q.b.

Ponete la farina in una ciotola, unite lo zucchero, la cannella, la scorza grattugiata del limone e il lievito; aggiungete l'olio, la bevanda a base di soia e impastate gli ingredienti sino a ottenere un composto compatto (unite se necessario un po' di acqua). Lasciate riposare l'impasto per 10 minuti, poi stendetelo con un matterello e con una formina ricavate delle stelle: disponetele su di una teglia ricoperta da carta da forno e cuocete in forno caldo per circa 15 minuti a 180° C. Quando i biscotti saranno raffreddati, spalmate sulla superficie la crema alle nocciole, e cospargete con scaglie di cocco.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it